

تربیتی گائیڈ
برائے اساتذہ
زلزلہ زدہ علاقہ جات

این۔ ڈبلیو۔ ایف۔ پی نظامت نصاب و تعلیم اساتذہ، ایبٹ آباد

با اشتراک
نظامت توسیع تعلیم، آزاد حکومت ریاست جموں و کشمیر
منظر آباد

مارچ 2006ء

بسم الله الرحمن الرحيم

پیش لفظ

8 اکتوبر 2005 کے زلزلہ نے پاکستان میں ہزارہ ڈویژن اور آزاد کشمیر کے چار اضلاع کو بُری طرح متاثر کیا ہے۔ اس سے بڑی تباہی ہوئی ہے۔ زلزلہ نے انسانی زندگی اور بنیادی سہولیات بالخصوص تعلیمی نظام کو بُری طرح مفلوج کیا ہے۔

زلزلہ کے بعد متاثرہ علاقوں میں لوگوں کی بحالی اور بنیادی سہولیات کی فراہمی کو یقینی بنانے کی ضرورت تھی۔ الحمد للہ دنیا بھر کے لوگوں نے ہماری امداد کرنے میں کوئی کسر نہ چھوڑی۔ ہم تمام ممالک، قومی اور بین الاقوامی تنظیموں کے شکرگزار ہیں کہ انھوں نے ہماری ہر طرح سے مدد کی۔ ہم خاص طور پر یونیسکو اور یونیسف کے ممنون ہیں کہ انھوں نے ہمارے نظام تعلیم کی بحالی کے لیے بروقت اقدامات کیے۔ نظامت توسیع تعلیم آزاد جموں و کشمیر، جناب جارج سکویریا ڈائریکٹر / نمائندہ یونیسکو اور ان کے رفقاء کا، جناب حسن عابدی، محترمہ ایلیم ویرمروگنڈ اور جناب ارشد سعید کی شکرگزار ہے کہ انھوں نے آزاد جموں و کشمیر میں لیچر زٹرینگ شروع کرنے کے لیے ہماری تکنیکی اور مالی امداد کی۔

نظامت توسیع تعلیم آزاد جموں و کشمیر، خصوصی طور پر ڈائریکٹر، نظامت نصاب و تربیت اساتذہ (DC&TE) ایبٹ آباد، صوبہ سرحد کی شکرگزار ہے کہ انھوں نے زلزلہ سے متاثرہ علاقوں کے سکول اساتذہ کی نفسیاتی و معاشرتی بہتری اور ایڈجسٹمنٹ کے لیے تربیتی مواد کی تیاری اور ماسٹر ٹرینرز ورکشاپ میں ہمارے ماہرین مضمون کو شامل رکھا۔

راقمہ تربیتی مینول اور تربیتی مواد کے تمام مصنفین و مؤلفین اور محترمہ پامیلا بیکسٹر (کنسلٹنٹ) کو مبارکباد پیش کرتی ہے کہ انھوں نے بروقت قابل ستائش کام کی تکمیل کی۔ راقمہ جناب سردار نعیم احمد شیراز، سیکرٹری تعلیم آزاد حکومت ریاست جموں و کشمیر کی تہہ دل سے ممنون ہے کہ انھوں نے آزاد کشمیر کے زلزلہ سے متاثرہ اضلاع کے اساتذہ کے لیے تربیت کا اہتمام کرنے میں ہماری ہر مرحلہ پر رہنمائی اور حوصلہ افزائی فرمائی۔

راقمہ جناب عبدالحمید افغانی سینئر ماہر مضمون نظامت تحقیق و ترقی نصاب اور نظامت توسیع تعلیم آزاد کشمیر کے سینئر ماہرین مضمون جناب راجا محمد قدیر خان، جناب سید بشیر حسین بخاری، جناب محمد یعقوب ہاشمی اور جناب محمد افضال بیگ کی کوششوں کو قدر کی نگاہ سے دیکھتی ہے کہ انھوں نے زلزلہ زدہ علاقوں کے اساتذہ کے لیے تربیتی چیک کی تیاری اور تربیت اساتذہ کے اہتمام کے سلسلہ میں قابل قدر خدمات انجام دی ہیں۔ امید واثق ہے کہ تربیتی مینول و تربیتی مواد ماسٹر ٹرینرز اور زیر تربیت اساتذہ کے لیے انتہائی مفید ثابت ہوگا اور وہ بعد از تربیت زلزلہ سے متاثرہ علاقوں میں تعلیمی عمل کی بحالی کے لیے مؤثر کردار ادا کریں گے۔


(مسر ضیم حسن)

ڈائریکٹر
توسیع تعلیم آزاد کشمیر، مظفر آباد

فہرست

4	نام ٹیبل
6	ترہیتی گائیڈ کا خاکہ
8	بنیادی تربیتی نکات
16	تعارفی سیشن
18	سیشن 1: قدرتی آفات کا اجمالی جائزہ اور لوگوں پر ان کے اثرات
20	وسیلی مواد برائے سیشن نمبر 1
22	سیشن 2: دورانِ زلزلہ میں بچاؤ کی تکنیکیں
27	وسیلی مواد برائے سیشن نمبر 2
30	سیشن 3: انسانی رویوں پر زلزلے کے اثرات
32	وسیلی مواد برائے سیشن نمبر 3
36	سیشن 4: قرآنی آیات اور قدرتی آفات
38	وسیلی مواد برائے سیشن نمبر 4
40	پہلے دن کا جائزہ
41	سیشن 5: مذہبی، معاشرتی اقدار اور آفات
43	وسیلی مواد برائے سیشن نمبر 5
45	سیشن 6: نفسی سماجی بہتری
51	وسیلی مواد برائے سیشن نمبر 6
54	سیشن 7: بچوں کے مابین جذباتی ہم آہنگی اور وہ کیوں کر حاصل ہو
59	وسیلی مواد برائے سیشن نمبر 7
63	سیشن 8: بچے کے حقوق اور تعلیم
69	پس منظری معلومات: سیشن نمبر 8
71	دوسرے دن کا جائزہ
73	سیشن 9: سازگار تعلیمی ماحول مہیا کرنا
76	پس منظری معلومات: سیشن نمبر 9
77	سیشن 10: کثیر درجاتی کلاسوں کا بندوبست
80	وسیلی مواد برائے سیشن نمبر 10
81	متبادل سیشن 10: غور و خوض کی اعلیٰ سطحی مہارتیں (سیکندری اساتذہ)
86	وسیلی مواد: متبادل سیشن نمبر 10
89	سیشن 11: صحت اور حفظانِ صحت
92	وسیلی مواد برائے سیشن نمبر 11
93	سیشن 12: سکول کمیٹیوں کا کردار (SMC/PTA)
96	وسیلی مواد برائے سیشن نمبر 12
99	سیشن 13: کورس کے نتائج

ٹائم ٹیبل

پہلا دن

تعارفی سیشن	0800 - 0845
سیشن 1: قدرتی آفات کا اجمالی جائزہ	0845 - 0930
سیشن 2: دوران زلزلہ میں بچاؤ کی تکنیکیں: تعارف اور سرگرمی 1	0930 - 1005
وقفہ	1005 - 1030
سیشن 2: دوران زلزلہ میں بچاؤ کی تکنیکیں : سرگرمی 2	1030 - 1115
سیشن 2: دوران زلزلہ میں بچاؤ کی تکنیکیں : سرگرمی 3	1115 - 1145
سیشن 3: انسانی رویوں پر زلزلے کے اثرات : سرگرمی 1	1145 - 1230
وقفہ	1230 - 1330
سیشن 3: جاری : سرگرمی 2	1330 - 1415
سیشن 4: قرآنی تعلیمات اور قدرتی آفات	1415 - 1500
وقفہ	1500 - 1530
سیشن 5: مذہبی، معاشرتی اقدار اور آفات	1530 - 1630

دوسرا دن

پہلے دن کا جائزہ سیشن	0800 - 0830
سیشن 5: مذہبی، معاشرتی اقدار اور آفات	0830 - 0920
سیشن 6: نفسی سماجی بہتری: سرگرمی 1	0920 - 1010
وقفہ	1010 - 1030
سیشن 6: سرگرمی 2	1030 - 1110
سیشن 6: جاری : سرگرمی 3	1110 - 1230
وقفہ	1230 - 1300
سیشن 7: بچوں کے مابین جذباتی ہم آہنگی: سرگرمی 1، 2	1300 - 1410
سیشن 7: جاری : سرگرمی 3	1410 - 1440
سیشن 7: جاری : سرگرمی 4	1440 - 1500

1500 - 1530	وقفہ
1530 - 1610	سیشن 8: بچے کے حقوق اور تعلیم
1610 - 1700	سیشن 8: بچے کے حقوق اور تعلیم: سرگرمی 2

تیسرا دن

0800 - 0830	دوسرے دن کا جائزہ سیشن
0830 - 0930	سیشن 9: سازگار تعلیمی ماحول مہیا کرنا
0930 - 1015	سیشن 10: کثیردرجاتی کلاسوں کا بندوبست : سرگرمی 1
1015 - 1030	وقفہ
1030 - 1120	سیشن 10: کثیردرجاتی کلاسوں کا بندوبست : سرگرمی 2
1120 - 1200	سیشن 10: کثیردرجاتی کلاسوں کا بندوبست : سرگرمی 3
1200 - 1235	سیشن 11: صحت اور حفظان صحت : سرگرمی 1، 2
1235 - 1335	وقفہ
1335 - 1425	سیشن 11: صحت اور حفظان صحت : سرگرمی 3
1425 - 1500	سیشن 12: سکول کمیٹیوں کا کردار : سرگرمی 1
1500 - 1530	وقفہ
1530 - 1615	سیشن 12: سکول کمیٹیوں کا کردار : سرگرمی 2
1615 - 1700	سیشن 13: کورس کے نتائج اور جائزہ

ترہیتی گائیڈ کا خاکہ

گائیڈ کیسے تیار کی گئی؟

یہ تربیتی گائیڈ ان ضروریات کے پیش نظر بنائی گئی ہے جو اساتذہ اور ماہرین تعلیم نے، زلزلہ سے متاثر اساتذہ کی ٹھوس اور بھرپور مدد کے لیے اخذ کی ہیں۔ لوگوں کی ایک بڑی تعداد نے اس کتابچے کے مواد کے سلسلے میں بھرپور تعاون کیا اور اس کی تشکیل و ترقی شراکتی بنیاد پر یونیورسٹیوں، سرحد اور آزاد جموں کشمیر کی نظامت نصاب و توسیع تعلیم، اساتذہ اور متعدد شعبوں کے بین الاقوامی ماہرین نے کی ہے۔

یہ کتابچہ حقوق کی بنیاد پر ایک متعامل (Interactive) انداز کا استعمال کرتا ہے، بالکل ویسا ہی انداز جو اساتذہ اپنے طالب علموں کے لیے استعمال کرتے ہیں، اگر ہم ایک بہتر تعلیمی نظام بنانا چاہتے ہیں اور زلزلے کے سانحے کے اثرات سے بحسن و خوبی نکلنا چاہتے ہیں۔ حقوق کی بنیاد پر ایک متعامل انداز کے لیے مختلف طریقہ ہائے کار اور سرگرم مطالعے کی ضرورت ہے جو اس امر کو یقینی بنائے کہ شرکاء جو کچھ سیکھ رہے ہیں، وہ اسے اپنائیں۔ یہ کتابچہ اس طرح سے تیار کیا گیا ہے کہ یہ باآسانی قابل عمل ہو اور شرکاء اسے کمرہ جماعت میں بھرپور طریقے سے استعمال کر سکیں۔ نہ تو یہ کوئی نظری کورس ہے اور نہ ہی کرداری بہتری کا کوئی کورس ہے بلکہ یہ کورس کلاس روم میں اساتذہ کی مدد کے لیے ہے۔

یہ گائیڈ کس کے لیے ہے؟

یہ ماسٹر ٹرینر یعنی بنیادی تربیت کاروں کے لیے بنائی گئی ہے جو اساتذہ کے ساتھ کام کریں گے۔ حقیقت ہے کہ خود اساتذہ اس زلزلے کے نتیجے میں اپنا بہت کچھ کھو بیٹھے ہیں اور مدد کے خواہاں ہیں۔ امید کی جاتی ہے کہ یہ کتابچہ ان اساتذہ کے تعاون کے لیے کسی حد تک پیشہ ورانہ مدد ہم پہنچائے گا۔ اس میں ایسے انداز اور مشقیں شامل ہیں جو اساتذہ، خود اپنی زندگیوں اور اپنے شاگردوں کی امداد کے لیے معاون پائیں گے۔

یہ گائیڈ کیسے ترتیب دی گئی؟

اس میں مجموعی طور پر تین کتب شامل ہیں: تربیتی گائیڈ، ایسے افراد کے لیے جو تربیت دے رہے ہیں، ورک بک اور وسیلی کتاب جو تربیت لینے والوں کے لیے ہیں۔ بنیادی تربیت کار کو اس کتب کے گہرے مطالعے کی ضرورت ہے۔ وسیلی کتاب میں موجود مواد (جو تربیتی گائیڈ میں بھی شامل ہے اور سبز رنگ میں چھاپا گیا ہے) اہل الرائے اور ماہرین تعلیم کی ایک بڑی تعداد نے جمع کیا اور جانچا ہے، جن کے نام اس کتاب کے آخر میں درج ہیں۔

ترہیتی گائیڈ

ترہیتی گائیڈ مشتمل ہے:

- بنیادی تربیتی معلومات: تمام تربیت کاروں کو اس کا مطالعہ کرنا چاہیے۔ ان کو بھی جو بہت تجربہ کار ہیں۔ اچھے اساتذہ اور تربیت کار یہ جانتے ہیں کہ ہر مرحلے پر کوئی نئی بات حاصل کرنے والی ضرورت ہوتی ہے۔
- سیشن پلان: یہ مقاصد تربیت کے لیے تقسیم اوقات (یہ محض رہنما ہو سکتی ہے)، سرگرمیوں کے لیے ہدایات اور شرکاء (اور تربیت کاروں) کے پڑھنے کے لیے بنیادی مقاصد

کی وضاحت کرتے ہیں۔ یہ گائیڈ ایسے راست طریقے میں لکھی گئی ہے کہ تربیت کار لکھ گئے مواد سے آسانی نکات تیار کر سکیں۔ تربیت کاروں کے لیے خصوصی نکات، اصل متن کے ایک طرف پیلے رنگ کے چھوٹے خانوں میں درج کیے گئے ہیں۔ سیشن کے تسلسل کے تحت، تربیت کار ساری تحریر پڑھے بغیر، بہت آسانی سے اہم نکات اکٹھے کر سکتا ہے۔

- سرگرمیاں: حسب تحریر عمل کرنے کے لیے تیار کی گئی ہیں۔ تمام ہدایات تربیت کاروں کو تربیتی گائیڈ میں مہیا کی گئی ہیں اور اصل سرگرمی کے لیے وقت کی تقسیم تربیتی گائیڈ اور ورک بک دونوں میں شامل کی گئی ہے۔ ورک بک میں جداول، سوالات، یا کیس سٹڈی، کردار کاری کے لیے منظر نامے اور نوٹس لینے کے لیے اضافی جگہ مہیا کی گئی ہے جبکہ نمونے کے جوابات تربیتی گائیڈ میں شامل کیے گئے ہیں اور مکمل نمونے (یا ایسے نمونے جو بعد میں شامل کیے جائیں) نیلے رنگ میں لکھے گئے ہیں۔
- وسیلی مواد: یہ تربیت کاروں اور شرکاء دونوں کے لیے پس منظر کی مطالعے کے لیے شامل کیا گیا ہے۔ یہ تربیت کاروں کی گائیڈ اور شرکاء کے لیے علیحدہ کتاب دونوں میں شامل ہے۔

ورک بک

ورک بک شرکاء کے گھر کے کام کے طور پر تیار کی گئی ہے۔ یہ شرکاء کو اپنے نکات اور سرگرمیوں کے بارے میں مشاہدات اپنی ورک بک میں درج کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ تمام سرگرمیوں کو ورک بک میں نمبر دیا گیا ہے لیکن دوبارہ لکھا نہیں گیا۔ شرکاء سے بطور راستہ یہ توقع کی جاتی ہے کہ وہ تربیت کار کو بہت انہماک سے سنیں۔ تمام جدولیں، سوالات اور منظر نامے حتیٰ کہ کوئی بھی ایسی چیز جو مشق کو مکمل کرنے میں درکار ہے، ورک بک میں موجود ہے۔ ورک بک میں نتائج بھی حوالے کے طور پر لکھے گئے ہیں۔

وسیلی کتاب

وسیلی کتاب میں موجود مواد سیشن میں ہونے والی بحث کے متعلق بہت تفصیل سے معلومات فراہم کرتی ہے۔ ان میں سے چند شرکاء کو اپنی ورک بک اچھے طریقے سے مکمل کرنے کے قابل بنانے کے لیے ضروری ہیں۔ اس کتاب میں موجود مواد شرکاء کے ذاتی وقت میں پڑھنے کے لیے ہے۔ تین روزہ کورس میں یہ ممکن نہیں ہے کہ کورس کے دوران میں پڑھنے کا وقت دیا جاسکے۔

بنیادی تربیتی نکات

یہ چار حصوں میں تقسیم کیے گئے ہیں: مندرجات، طریقہ کار، ماحول اور نتائج، جس کی توقع لوگ عموماً کسی تربیتی ورکشاپ سے کرتے ہیں۔

مندرجات

تیاری

- تیار ہیں: معلوم کریں کہ آپ سیشن سے کیا حاصل کرنے والے ہیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس تمام مواد موجود ہے اور آپ نے ہر سیشن کے لیے معاون اشیاء تیار کر لی ہیں۔

عملدرآمد

- بطور معاون/تربیت کار آپ کو نفس مضمون اچھی طرح سے سمجھ لینا بہت ضروری ہے۔
- آپ جو کچھ جانتے ہیں اسے ظاہر کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ آپ کو مندرجات اس حد تک سمجھ لینا چاہئیں کہ آپ بحث میں بہتر طریقے سے معاونت کر سکیں اور شرکاء کے اظہار خیالات کو ان الفاظ میں ڈھال سکیں جس کا پیغام دینے کی آپ کوشش کر رہے ہیں۔
- اپنے شرکاء کا ذہن مستعد کریں۔ اس کے لیے ہر سیشن کے تعلیمی مقاصد واضح کریں۔
- شرکاء کی شراکت کے لیے انھیں کورس کے عناصر پر بولنے کی اجازت دیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ ہر سیشن میں تنوع ہو اور سیشن یادن کے معمولات کی رفتار کو قائم رکھنے کے لیے متعدد طریقہ کار استعمال کریں۔
- تمام سیشن اسی طور پر تیار کیے گئے ہیں۔ لہذا سیشن کی تمام سرگرمیوں پر عمل یقینی بنائیں۔
- ہر سیشن کی بہترین منصوبہ بندی ہونی چاہیے لیکن یاد رہے کہ آپ اتنی چلک ضرور رکھیں کہ شرکاء کی ضروریات پوری کر سکیں۔
- ہر سیشن یادن میں کی گئی سرگرمیوں کو باہم مربوط کرتے ہوئے خلاصہ بیان کریں۔ سیشن کے بنیادی نکات کو یکجا اور واضح کرنا، شرکاء کو تعلیمی حاصلات پر توجہ دینے میں مدد دیتا ہے۔
- وقت اور توجہ دینے پر شرکاء کا شکریہ ضرور ادا کریں۔

طریقہ کار

- اس کورس کا طریقہ کار تعلیم بالغاں کے اصولوں پر بنایا گیا ہے۔ کورس متنوع طریقوں کو استعمال میں لانے کے حوالے سے ترتیب دیا گیا ہے۔
- لیکچر: جہاں پورے گروپ کو مخصوص ہدایات اور معلومات کی ضرورت ہوتی ہے۔
- اجتماعی غور: جہاں حل تلاش کرنے اور بحث کو آگے کرانے کے لیے بہت سے خیالات اور تصورات پیدا کیے جاتے ہیں۔
- کیس سٹڈی: جہاں عملی زندگی کی مثالیں تجزیے اور بحث کے لیے مختصر شکل میں پیش کی جاتی ہیں، عموماً چھوٹے گروہوں میں۔
- گروہی کام: تصورات کو جاننے یا کسی خاص نتیجے کے حصول کے لیے۔
- کردار کا بازی (Role Play): مخصوص صورت حال کے جاننے کے لیے۔
- نقل کاری (Simulation): جہاں کسی خاص منظر نامے میں مخصوص کردار کو تحریر کیا جائے۔

- بحثیں: مختلف انتخاب و اختیار کے فوائد و نقصانات جاننے کے لیے۔
- ان کا تنوع روزمرہ رفتار، مندرجات اور گروہوں کو ضرورت کے مطابق کرنے کے لیے اختیار کیا گیا ہے۔

لیکچر

- جب آپ پورے گروہ کو معلومات دینا چاہتے ہوں تو اس کو استعمال کریں۔
- آپ پورے طور پر تیار ہوں اور جس گروپ کے ساتھ آپ کام کر رہے ہیں اس کو بھی مد نظر رکھیں۔ اپنے لیکچر کو بہتر بنانے کے لیے ان کی مہارتیں اور تجربات کا استعمال کریں۔
- اپنے مضمون اور شرکاء کے متعلق پر جوش رہیں۔
- [دیکھیں: نفسیاتی ماحول]

اجتماعی غور (Brain Storming)

- اجتماعی غور کی ضرورت تب پڑتی ہے جب آپ کم وقت میں کسی ایک نکتے کے متعلق زیادہ سے زیادہ خیالات اکٹھا کرنا چاہتے ہیں یا جہاں آپ بہت زیادہ معلومات کے بارے میں چاہتے ہیں۔
- اجتماعی غور کے لیے اگر گروپ بیس سے زیادہ افراد پر مشتمل ہو تو اس کو کم از کم دو گروہوں میں تقسیم کریں۔
- تمام شرکاء کو اجتماعی غور میں حصہ لینا چاہیے۔
- پیش کیے جانے والے خیالات کے بارے میں رائے نہیں دینا چاہیے بلکہ تمام خیالات کو قبول کیا جائے۔
- خیالات کے بارے میں کوئی بحث نہیں کی جانی چاہیے۔ یہاں تک کہ اجتماعی غور کا مرحلہ ختم ہو جائے (تقریباً دس منٹ)
- دس منٹ کے بعد تمام خیالات کو شرکاء کی رائے کے لحاظ سے گروہوں میں ترتیب دیا جانا چاہیے۔

کیس سٹڈی

- اس تربیتی کورس میں کئی کیس سٹڈی استعمال کی گئی ہیں۔ یہ افسانوی سہی مگر اصل حالات سے بنائی گئی ہیں۔ یہ تجزیے کے لیے کنٹرول میں لائی جاسکتی ہیں اور کم سے کم معیاروں، اشاریوں اور متعلقہ رہنمائی نکات کے اطلاق کے لیے صورت حال مہیا کرتی ہیں۔ اس کورس میں کیس سٹڈی کو اس لیے استعمال کیا گیا ہے کہ اس بات کو دیکھا جاسکے کہ کب اور کیسے کم سے کم معیاروں کو استعمال میں لایا جاسکتا ہے، خواہ مرحلہ کوئی بھی ہو (ہنگامی۔ پرانا بحران یا ابتدائی تعمیر نو)
- یہ انداز شرکاء کو اپنے جواب کو مکمل میں لانے میں مدد دیتا ہے اور مثالی طور پر وہ ان اسباق کا زندگی کی حقیقی صورت حال میں اطلاق کر سکیں۔
- اس بات کا خیال رکھیں کہ کیس سٹڈی کے مطالعے کے لیے سب کے پاس کافی وقت ہو اور اس کے لیے مناسب وقت دیا جائے۔ خاص کر ان لوگوں کے لیے جو اپنی مادری زبان میں اسے نہیں پڑھ رہے۔ اگر مناسب ہو تو آپ خود کیس سٹڈی پڑھیں تاکہ شرکاء ورک بک میں اس کی پیروی کر سکیں۔

گروہی کام

گروہی کام زیادہ تر بحثوں کے لیے انجام دیے جاتے ہیں۔ جب آپ شرکاء کی مہارتوں پر انحصار کر رہے ہوں۔ اجتماعی غور کی سرگرمیوں اور مظاہرات کی تیاری کے لیے آپ کو ایسے گروپوں کی ضرورت ہے جن میں مختلف تجربات رکھنے والے شرکاء شامل ہوں۔ تجربات کو اکٹھا کرنے کے لیے آپ کو اسی پیشہ یا پس منظر کے لوگ چاہئیں (مثلاً تمام اساتذہ، تمام ہیڈ اساتذہ، تمام پروگرام منیجر) کبھی بھی قومیت، نسلی پس منظر، یا صنف کی بنیاد پر گروہ بندی نہ کریں، سوائے مشترک زبان کے حوالے کے۔ گروپ چھ سے آٹھ لوگوں پر مشتمل ہو سکتے ہوں۔

- گروہی کام کیونکر مفید ہو سکتے ہیں، اس کے لیے کئی دلائل ہیں:-
- وہ لوگ جو بڑے گروپوں میں اچھے طریقے سے حصہ نہیں لے سکتے، چھوٹے گروپوں میں وہ آسانی محسوس کرتے ہیں اور بہتر طریقے سے حصہ لیتے ہیں۔
- یہ عام بات ہے کہ اگر آپ مختلف طرح کے خیالات پیدا کرنا چاہتے ہیں تو بڑے اور اتفاقی انداز میں منتخب کردہ گروپ بنائیں۔ اگر گروپ میں سے اتفاق رائے اہم ہو تو ایک ہی جیسے عزم اور پس منظر کے لوگوں کو چھوٹے گروپ میں استعمال کریں۔
- گروپوں کے تیار کردہ نتائج گروپوں میں شامل لوگ اپنا لیتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ وہ لوگ ان پر مکمل عمل بھی کریں گے۔
- گروپ میں شامل شرکاء اپنے مسائل کا حل خود تلاش کرنا سیکھیں گے۔
- ہمیشہ گروپوں کو تشکیل دینے سے پہلے گروپ کو اس کے بارے میں ہدایات دیں کہ آپ کیا کام لینا چاہتے ہیں۔ (مثال کے طور پر، ہر گروپ کو کیا کرنا ہے۔ آپ انہیں کب ان کا مطلوبہ مواد فراہم کریں گے..... اگر ضرورت ہو تو.....، گروپوں کو کمرے میں کہاں بٹھایا جائے گا اور وہ کتنی دیر اپنی بحث جاری رکھیں گے)
- شرکاء کی جلد گروپ بندی کریں اور ان کی سرگرمی شروع کرائیں۔ یاد رکھیں! شرکاء کو گروپ میں اکٹھا کرنا سرگرمی نہیں ہے۔
- گروپ بندی کے لیے پہلے صرف ان لوگوں کا گروپ بنائیں جو آپس میں اس تعداد میں قریب بیٹھے ہوں، جو آپ چاہتے ہوں (عام طور پر تین یا چار)۔ اس طریق کار کو ایک سے زیادہ مرتبہ اس وقت تک استعمال کریں جب آپ ورکشاپ کے دوران میں مختلف اوقات میں لوگوں سے کہیں کہ وہ ورکشاپ میں اکثر اوقات ان لوگوں کے ساتھ بیٹھیں جنہیں وہ نہیں جانتے۔
- کمرے میں گنتی شروع کریں۔ (1، 2، 3، 4 وغیرہ) یاد رکھیں! یہ آپ کو گروہوں کی تعداد بتائے گی نہ کہ گروپ کا حجم۔ لہذا اگر آپ کے پاس 25 شرکاء ہوں اور آپ 4 افراد کا گروہ بنانا چاہیں تو 6 تک گنتی گنیں۔ (اور پھر ایک گروہ میں 5 افراد ہوں گے) اگر آپ یہ طریقہ کار ایک سے زیادہ مرتبہ استعمال کرتے ہیں تو یقیناً دہائی کر لیں کہ لوگوں نے اپنی نشستیں تبدیل کر لی ہیں یا کمرے کی کسی دوسری جگہ سے گنتی شروع کریں۔
- بعض اوقات آپ کو ایسے گروپوں کی ضرورت ہوتی ہے جن میں ایک ہی پس منظر کے لوگ شامل ہوں۔ یہ گروپ نام زد کیے جائیں اور پھر ان کی مزید تقسیم کی جائے۔ (مثال کے طور پر اگر وہ اساتذہ ہوں تو آپ کے پاس اساتذہ کے دو گروہ ہو سکتے ہیں)۔
- گروپ رنگوں کی بنیاد پر بھی بنائے جاسکتے ہیں یا ان کی بنیاد پر جو لوگوں نے پہنے ہیں۔ یہ خیال رکھیں کہ آپ ایسی چیز نہ منتخب کر لیں جو کسی صنف سے مخصوص ہو۔
- گروپوں کے درمیان گھوم پھر کر اس بات کا مشاہدہ کریں کہ وہ دی گئی ہدایات کے مطابق کام کر رہے ہیں۔ یہ دیکھیں کہ گروپ میں کوئی ایک فرد بحث پر حاوی نہ ہو بلکہ تمام لوگ حصہ لے رہے ہوں۔ بحث کو سنیں اور سوالات کریں یا اگر آپ خیال کریں کہ گروپ بھٹک رہا ہے تو اس کو تجاویز دیں۔ یہ حرکت ایسی رواں ہونی چاہیے کہ مقررہ وقت کے اندر ہر گروہ کم از کم دو بار ضرور دیکھا جانا چاہیے۔
- گروہی کام کا عمل ہمیشہ ہی سے بہت اہم عنصر رہا ہے لیکن تمام شرکاء کو گروہ کے نتائج سے آگاہ کرنا چاہیے۔ فیڈ بیک کے سیشن مختلف ہو سکتے ہیں (اور ہونے چاہئیں) فیڈ بیک کا سیشن جس میں گروپ کا ایک رکن فلپ چارٹ پڑھتا ہے۔ (گروہ کے بعد گروہ) بہت جلد اکتاہٹ پیدا کر سکتا ہے۔ کردار کاری یا منظر نامے کی اداکاری بہت موثر ثابت ہو سکتے ہیں۔ جیسا کہ ”گیلری واک“ جہاں گروپ کے نتائج دیواروں پر چسپاں ہوں اور لوگ انہیں پڑھتے جاتے اور چلتے جاتے ہیں۔

- فیڈ بیک کے مرحلے کے لیے آپ کوئی بھی طریقہ منتخب کریں، اس امر کا اثبات کریں کہ آپ وضاحت کے لیے پوچھیں گے اور بڑے گروپوں کو متحرک رکھنے کے لیے اپنے طور پر سوالات کریں گے۔

کردار کاری (Role Playing)

- کردار کاری کسی نکتہ یا خیال کو جو آپ پیدا کرنا چاہتے ہوں مثلاً واضح کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔
- کردار کاری پر بحث صرف اس تصور تک مرکوز ہونی چاہیے جو آپ بیان کرنا چاہتے ہیں نہ کہ کرداروں کی کارکردگی پر۔
- یقینی بنائیں کہ شرکاء اس بات سے آگاہ ہوں کہ کردار کاری کے کردار صرف کردار ہی ہیں اور جو کردار ادا کرنے والوں کے بارے میں ان کرداروں کی بنیاد پر رائے قائم نہ کی جائے۔
- کچھ کردار کاری میں ایسے شرکاء کی ضرورت ہوتی ہے جو وہ کردار ادا کر سکیں جو آپ نے تیار کیے ہیں۔ اگر آپ تحریری مثالی خاکے استعمال کریں تو اس بات کو یقینی بنالیں کہ شرکاء اچھی طرح سمجھ لیں کہ آپ ان سے کیا چاہتے ہیں۔ ہر گروپ سے علیحدہ علیحدہ تبادلہ خیال کر کے اس بات کی بھی یقین دہانی کر لیں کہ کردار اس طرح سے واضح ہو گئے ہیں جیسا کہ آپ نے تحریر کیے تھے۔
- کردار کاری کے اختتام پر شرکاء سے کہیں کہ وہ ان کے کردار کے محرکات وغیرہ پر بحث کے دوران خاکے میں کھڑے رہیں۔
- کردار کاری میں اٹھائے گئے نکات کے بارے میں ہمیشہ کھلی بحث ہونی چاہیے۔ یہ یقینی بنالیں کہ بحث کو متحرک کرنے کے لیے آپ کے پاس ہر کردار کے متعلق کچھ سوالات موجود ہیں۔

نقل کاری (Simulation)

- اس کورس میں شرکاء کو کسی دی گئی صورت حال کے ساتھ کام کرنے اور جوابات تشکیل دینے کا موقع دینے کے لیے نقل کاری کا استعمال کیا گیا ہے۔
- کردار کاری سے ملتے جلتے ہیں کہ ان میں مخصوص لوگوں کو کردار دیئے جاتے ہیں لیکن صورت حال بہت منظم ہوتی ہے اور ضابطہ عمل بہت اچھے طریقے سے بیان کیا جاتا ہے۔

بحثیں

- بحثیں شرکاء کو حمایت کی تائید میں دلائل کے ساتھ سوچنے کا موقع فراہم کرتی ہیں۔ مخالف کا نقطہ نظر اٹھانا اس نقطہ نظر کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔ جو لوگوں کو ان نظریات کی جوابی کارروائی کے لیے حوصلہ افزائی کرتا اور بہتر نکات بنانے میں مدد کرتا ہے۔

ماحول

- ماحول کے دو حصے ہیں۔ پہلا طبعی ماحول اور دوسرا نفسیاتی ماحول۔

طبعی ماحول

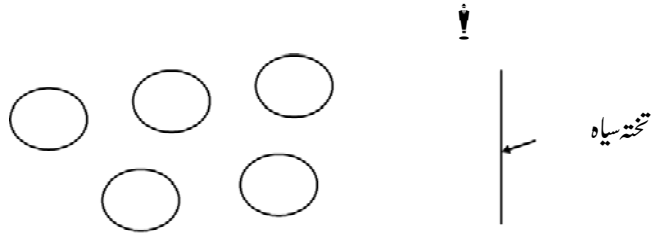
مقررہ مقام

- نشستوں کو ایسے ترتیب دیں کہ آپ اور شرکاء کے بیچ کوئی رکاوٹ حائل نہ ہو۔ کبھی بھی میز کے پیچھے نہ بیٹھیں۔
- اس بات کا خیال رکھیں کہ جو بھی ترتیب آپ منتخب کریں، آپ (اور شرکاء) آسانی سے کمرے میں ادھر ادھر گھوم سکیں۔
- کھڑکیوں اور سورج کی روشنی کا خیال رکھیں۔ کبھی بھی سورج کی روشنی کے راستے میں یا ایسی جگہ پر کھڑے نہ ہو جہاں سورج کی کرنیں شرکاء کی آنکھوں میں پڑتی ہوں (یعنی جب آپ کی کمر سورج کی طرف ہوگی)۔ اگر شرکاء آپ کو دیکھ نہیں سکتے تو وہ دھیان کھو بیٹھیں گے۔

- اگر شرکاء کے لیے میزیں موجود ہوں تو آپ اپنی تربیت کے دوران میں کھڑے رہیں (بجز یہ کہ آپ کھلی بحث کر رہے ہوں) اگر شرکاء دائرے یا نیم دائرے کی شکل میں بیٹھیں گے کہ آپ سب کو دیکھ سکتے ہیں تو پھر آپ بیٹھ سکتے ہیں۔ (اس سے آپ گروپ کا حصہ معلوم ہوں گے)
- نشستوں کی مناسب ترتیب گھوڑے کی نعل یا کھولی چوکور کی طرح ہے۔



- اس کے علاوہ دیگر ترتیبیں بھی ہیں جو آپ کے کمرے یا تربیت کی نوعیت کے لحاظ سے مزید بہتر ثابت ہو سکتی ہیں۔



- چھوٹی میزوں سے مراد یہ ہے کہ عموماً آپ کے گروپ پہلے سے بنے ہوئے ہیں (میزوں کے اعتبار سے)۔ جو کچھ مواقع کے لیے مناسب بھی ہیں۔ اگر آپ گروپ کو تبدیل کرنا چاہتے ہیں تو یاد رکھیں کہ لوگوں کو اٹھنے کے لیے اور اپنا سامان ساتھ لے جانے کے لیے کہیں۔

تربیتی آلات

- اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ جو بھی تختہ تحریر یا سمعی و بصری آلات استعمال کر رہے ہوں، شرکاء ان کو واضح طور پر دیکھ سکیں۔
- اگر آپ تختہ سیاہ یا تختہ سفید استعمال کر رہے ہوں تو آپ کی لکھائی صاف اور اتنی بڑی ہو کہ پڑھی جاسکے اور یہ سیدھی ہونی چاہیے۔ اگر آپ تختہ سفید استعمال کر رہے ہیں تو یاد رکھیں کہ یہ تختہ سیاہ سے زیادہ پھسلنے والی سطح ہے اور آپ کی لکھائی یا آسانی متاثر ہو سکتی ہے۔
- اگر تختہ سیاہ لمبا ہو (افقی) تو اس کو مختلف حصوں میں تقسیم کر لیں۔ ہمیشہ دائیں سے بائیں لکھیں (اگر زبان دائیں سے بائیں ہو تو)۔ لکھنے سے پہلے جان لیں کہ آپ کیا لکھنے جا رہے ہیں اور کہاں لکھنے جا رہے ہیں۔
- بعض لوگ خیال کرتے ہیں کہ بڑے حروف میں لکھنا عام لکھائی کی نسبت زیادہ صاف ہے۔ اگر آپ بڑے حروف میں لکھنا چاہیں تو یاد رکھیں کہ یہ کچھ بھی لکھنے میں زیادہ وقت لیتا ہے اور اجتماعی غور کرنے میں خاص طور پر بہت تھکا دینے والا عمل بن سکتا ہے۔
- تختہ سیاہ پر کیا گیا تمام کام اس کی مختصر عکاسی کرتا ہو جو آپ کہہ رہے ہیں یا کہہ چکے ہیں۔ خاکے، تصویریں گراف وغیرہ بہت موثر کردار ادا کر سکتے ہیں۔ اپنے خاکوں کو مختصر رکھیں (مثلاً چھڑی کی تصویر) اور ایسی تصاویر استعمال کریں جو سادہ ہوں اور آپ جو نکتہ واضح کرنا چاہیے ہیں اس کو تقویت دیتی ہوں۔ کوئی بھی خاکہ یا تصویر آپ کے نقطہ نظر کو بہت کم الفاظ کے ساتھ واضح کرنے میں مدد دے سکتے۔
- اگر آپ برقی یا الیکٹرونک آلات استعمال کر رہے ہوں تو تمام تاروں کو اچھی طرح ٹیپ سے ڈھانپ لیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ سیشن شروع ہونے سے پہلے تمام آلات چالو ہوں اور یاد رکھیں پروجیکٹر کے سامنے کھڑے نہ ہوں۔
- اگر آپ پاور پوائنٹ (کمپیوٹر) یا اوور ہیڈ پراجیکٹ کا استعمال کر رہے ہوں تو صرف سلائیڈوں سے نہ پڑھیں بلکہ بنیادی نکات نظر آنے چاہئیں اور آپ کا کام پھر یہ ہے

کہ آپ ان نکات پر پولیں۔

- اگر آپ ”گیلری واک“ کو رپورٹ کرنے کے طور پر استعمال کریں تو اثبات کریں کہ فلیپ چارٹ دیواروں پر اچھی طرح چپکے ہوں تاکہ لوگ انہیں آسانی سے دیکھ سکیں۔
- شرکاء کو ان کی ورک بک کے سوالات، مشقوں اور اضافی نوٹس کے بارے میں متوجہ کرتے رہیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ سیشن کے دوران جو پرچے تقسیم ہوں گے وہ سرگرمی شروع ہونے سے پہلے دیے جا چکے ہوں۔ لیکن یہ پرچے اگر خلاصے پر مشتمل ہوں تو ان کو آخر میں دیا جانا چاہیے۔

وقفہ

- بالغ افراد کی توجہ اوسطاً 40-45 منٹ تک رہتی ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کو ہر 40-45 منٹ کے بعد وقفہ کی ضرورت ہے بلکہ آپ کو سرگرمی تبدیل کرنے کی ضرورت ہے۔
- وقفے کم از کم 20-30 منٹ کے ہونے چاہئیں۔ شرکاء کو یہ وقت ذہنی طور پر دوبارہ مربوط ہونے اور پیشکش کے دوران میں اٹھائے گئے نکات پر بحث کرنے کے لیے درکار ہے۔
- اگر آپ کر سکتے ہوں تو مختلف طرح کے مشروبات کا بندوبست کریں۔
- اگر آپ گرم آب و ہوا میں کام کر رہے ہیں تو اس بات کا ہمیشہ خیال رکھیں کہ پورے سیشن کے دوران میں پانی دستیاب ہو (نہ کہ صرف وقفے کے اوقات میں)۔

نفسیاتی ماحول

نفسیاتی ماحول تقریباً آپ (معاون/ تربیت کار) پر منحصر ہے۔ یہ آپ کی ذمہ داری ہے کہ آپ ایسا ماحول پیدا کریں جس میں لوگ رضا مند اور پڑھنے کے قابل ہوں۔ اگر آپ معاون کار یا کسی معاونین کی جماعت میں کام کر رہے ہیں تو یاد رکھیں کہ آپ کی تیاری اور منصوبہ بندی ایک جماعت کی صورت میں ہونی چاہیے اور آپ کے ایک دوسرے سے متعلق اخلاق، بالکل وہی عزت اور باہمی میل جول ظاہر کریں جیسا کہ آپ شرکاء سے چاہتے ہیں۔ ایک معاون ساتھی کا ہونا سیشن کا سلسلہ بھر پور طریقے سے جاری رکھنے میں مددگار ہوتا ہے۔ ایک فرد وقت کا خیال تو کر سکتا ہے جبکہ دوسرا سیشن کو منعقد کرنے اور گروہوں کے درمیان گھومنے پھرنے سے اسے بروقت اور معیاری بناتا ہے۔

اخلاق

- ہمیشہ سرگرم، دوستانہ اور جوش و خروش کا مظاہرہ کریں۔ اگر آپ خود تربیت سے لطف اندوز ہوں گے تو شرکاء بھی ضرور ہوں۔
- معلم کی طرح خود کو نہ پیش کریں۔ شرکاء بالغ سیکھنے والے ہیں اور اپنی عمر اور تجربے کی عزت کا حق رکھتے ہیں۔
- جتنے شرکاء کے ہو سکیں آپ نام یاد کر لیں (یا نیم پلیٹ بنوائیں)۔ ہر فرد کا نام لیں، نہ صرف سوال پوچھنے کے لیے بلکہ اگر آپ کسی شریک کے اٹھائے گئے نکتے کی طرف اشارہ کریں تو اس فرد کا نام لے کر اس کی حوصلہ افزائی کریں۔
- آپ کے شرکاء جو کہنا چاہ رہے ہوں، واقعتاً ان پر توجہ دیں۔ اگر آپ کو کسی قسم کی صفائی یا مزید وضاحت کی ضرورت ہو تو نرمی اور تقسیم کے ساتھ اس بارے میں پوچھیں۔ یاد رکھیں، آپ مطمئن نہیں ہیں۔
- شرکاء جو کہیں اسے سنیں، حقیقی طور پر سنیں۔ اپنے جواب کو ظاہر کرنے کے لیے درمیان سے سننا نہ روکیں۔ اگر آپ جواب دینے سے پہلے تھوڑی دیر ٹھہر جائیں گے تو کوئی برا نہیں منائے گا۔ درحقیقت یہ کام شریک تربیت کو تحسین دینے کا ہے۔
- جب شرکاء آپس میں باتیں کر رہے ہوں تب بھی انہیں سنیں۔ بہت سے لوگ اپنے معاون/ تربیت کار سے کھل کر بولنے میں شرم محسوس کرتے ہیں لیکن وہ اپنے ساتھیوں

- سے بہت کھل کر بولتے ہیں۔
○ اگر آپ نے گروپ کو کوئی مثال دی ہے اور ایک فرد نے (آپ کی مثال میں) غلطی کر دی ہے تو وہ کردار آپ خود لے لیں۔ شریک کو ہمیشہ ”احسن“ رکھیں۔

آنکھوں میں آنکھیں ڈالنا اور آواز

- وقفے وقفے سے آنکھوں میں آنکھیں ڈالیں لیکن گھوریں نہیں (اس سے شرکاء ڈر جائیں گے) بلکہ تمام شرکاء پر نظر ڈالیں۔
○ آپ اچھتی نظر (کن نکھیں) سے دیکھیں تاکہ آپ اپنے اطراف کے شرکاء پر توجہ دے سکیں خصوصاً جب وہ کچھ بولنا چاہیں۔
○ اگر آپ ایسے لوگوں کے ساتھ کام کر رہے ہوں جن کی مادری زبان تدریسی زبان نہ ہو تو یقینی بنائیں کہ آپ مختصر سادہ جملے استعمال کر رہے ہیں اور جواب کے لیے کافی وقت دیتے ہیں۔ دوسری زبان میں سوچنا آسان کام نہیں اور لوگ جواب دینے سے پہلے ترجمہ میں مبتلا ہوتے ہیں۔
○ جب آپ کمرے میں گھوم رہے ہوں تو اس کے ساتھ کھڑے ہوں جس کے ساتھ آپ بات کرنے لگیں۔ آپ ان کے سامنے کھڑے نہ ہوں، یہ بات ناراضگی پیدا کرتی ہے (خاص طور پر جب آپ ان پر جھک رہے ہوں)
○ شرکاء کی لسانی سطح پر بات کریں۔ سادہ زبان کا مطلب سادہ تصور نہیں ہیں۔ (ایک سی آواز آپ کے شرکاء کو سلا دے گی)
○ صاف بولیں لیکن تیز تیز نہیں۔ تمام شرکاء کے لیے مناسب اونچی آواز کے ساتھ پوری طرح سے اظہار کرتے ہوئے بولیں۔

جسمانی انداز

- سیدھے کھڑے ہوں۔ ڈھیلا پن آپ کو تھکا ہوا بالکل ایسے ظاہر کرے گا جیسے آپ وہاں موجود نہ ہوں۔
..... بعض تہذیبوں میں اس بات کو ناگوار سمجھا جاتا ہے کہ آپ انگلی سے اشارہ کریں یا اپنے ہاتھ کو لہوں پر رکھ کر کھڑے ہوں۔ اکثر، ہاتھوں کو باندھنا بھی قابل قبول نہیں ہوتا۔
..... حرکت کسی وجہ کے تحت کریں۔ یعنی کوئی نکتہ ٹھانے کے لیے، کسی خاص گروہ سے بات کرنے کے لیے یا یہ دیکھنے کے لیے کہ لوگوں کو آپ کی ضرورت تو نہیں۔ تربیت کاروں کی ایسی کئی اقسام ہیں کہ آپ ان میں سے ہونا پسند نہیں کریں گے:

چلنے والا

یہ آگے پیچھے مسلسل چلنے والوں میں سے ایک ہیں۔ شرکاء اس طرح آگے پیچھے دیکھنے سے مسحور ہو جاتے ہیں اور جو کچھ کہا جا رہا ہے اس کو سننے میں ناکام رہتے ہیں۔

جھولنے والا

یہ بھی اسی سے ملتا جلتا ہے لیکن یہ ایک مقام پر آگے، پیچھے اور دائیں، بائیں حرکت کرتا رہتا ہے۔

سیلانی

یہ بھی گھومتا رہتا ہے مگر پورے کمرے میں، تمام وقت باتیں کرتے ہوئے اور لوگوں کے پیچھے سے باتیں کرتے ہوئے کمرے میں گھومتا ہے۔

مجسمہ

یہ بالکل ساکن رہتا ہے قطعاً کوئی حرکت نہیں کرتا ہے۔

ڈانواں ڈول

یہ اپنے ہاتھوں کو مسلسل ہلاتا رہتا ہے۔ کسی نکتے کو سلجھانے کے لیے نہیں بلکہ ویسے ہی یہ بھی شرکاء کی توجہ متاثر کرتا ہے۔

نفسیاتی ماحول بھی کسی حد تک شرکاء پر انحصار کرتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنالیں کہ وہ ایک دوسرے کو جانتے ہیں تاکہ دوسروں کی صحبت میں نفسیاتی طور پر خود کو آرام دہ تصور کریں۔ خاموشی توڑنے والوں کا یہی مقصد ہوتا ہے۔ کبھی کسی شریک کا مذاق نہ اڑائیں۔ اگر نادانستہ طور پر ایسا ہو جائے تو معافی مانگ لیں۔ بالغ سیکھنے والوں کے ساتھ اصولوں پر چلنا ضروری نہیں۔ خیال رکھیں کہ آپ شائستہ رہیں گے تو آپ کے شرکاء بھی شائستگی اختیار کریں گے۔

تربیت یا معاونت آپ اور شرکاء دونوں کے لیے لطف کا باعث ہونی چاہیے۔ یہ ہر کسی کے لیے تعلیمی تجربہ ہے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ نے شرکاء سے جو کچھ سیکھا ہو ان کا شکریہ ضرور ادا کریں۔

نتائج

- کسی بھی تربیت سے حاصل کردہ نتائج نظر آنے چاہئیں۔ اگر شرکاء سفارشات یا فیصلے دیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ ان کی پیروی کی جائے۔
- کورس کے دوران نتائج کے بارے میں فیصلہ کرنا مشکل ہوتا ہے۔ کوشش کریں کہ آپ کسی دوسرے وقت ان پر مزید کارروائی کر سکیں۔
- سیشن یاد دہانی کے دوران جو کچھ پڑھا گیا ہو شرکاء کو اس کا خلاصہ بیان کرنے کو کہیں۔
- کورس کے دوران دہرائی کے سیشن رکھیں۔ ان کو کونز یا کھیل کی شکل دیں۔ شرکاء کو اس قابل ہونا چاہیے کہ وہ دوسروں کے جوابات پر بحث کر سکیں اور ان کو مزید آگے بڑھا سکیں۔
- اگر ضروری ہو تو مزید کارروائی کے سیشن ترتیب دیں تاکہ ورکشاپ کے نتائج کو دیکھنا ممکن ہو۔
- اگر آپ تحریری جائزہ شیٹ استعمال کر رہے ہیں تو اس بات کا خیال رہے کہ ان کو پورا کرنے کے لیے مناسب وقت موجود رہے۔ یا اگر ہو سکے تو ان جائزہ شیٹوں کو کورس کے دو ہفتے بعد پورا کرنے کی اجازت لیں۔ اس طرح کورس کی صحیح معنوں میں قدر و قیمت کا اندازہ ہوگا۔
- اگر آپ تحریری جائزہ شیٹ استعمال کر رہے ہوں تو اس بات کا ہمیشہ خیال رکھیں کہ وہ بے نام ہوں (یعنی لوگوں سے ان کے نام کے بارے میں نہ پوچھیں)۔

تعارفی سیشن

مقاصد:	
.....	اس سیشن کے آخر میں شرکاء اس قابل ہوں گے کہ وہ:
.....	کورس میں شامل دوسرے لوگوں کو پہچان سکیں۔
.....	کورس کے مقاصد کو سمجھ سکیں۔

تقسیم اوقات

تعارف اور ابتدائیہ	15 منٹ
شرکاء کا تعارف	15 منٹ
کورس کے مقاصد کی تفصیل	15 منٹ
کل	45 منٹ

مطلوبہ مواد
گیند (یا کوئی چھوٹی چیز جو ایک فرد سے دوسرے فرد تک اچھالی جاسکے)، تیار شدہ فلپ چارٹ جن پر کورس کے مقاصد صاف ستھرے لکھے ہوں۔ تیار شدہ فلپ چارٹ جن پر مندرجات / طریق کار لکھا ہو۔

تعارف

- شرکاء کو خوش آمدید کہیں اور اپنا نام، اپنی تنظیم اور آپ کو اس تربیت کے لیے کیوں منتخب کیا گیا ہے، یہ سب بتاتے ہوئے اپنا تعارف کروائیں۔
- اگر تربیتی ورکشاپ کے باضابطہ افتتاح کے لیے کوئی اعلیٰ افسر موجود ہو تو گروپ سے ان کا تعارف کروائیں۔
- باضابطہ افتتاح کے بعد شرکاء پر یہ واضح کریں کہ وہ آپ سے تو جان پہچان کر چکے ہیں، اب وقت ہے کہ وہ ایک دوسرے کو جانیں۔
- شرکاء کو ایک دائرے میں کھڑے ہونے کے لیے کہیں۔ انھیں بتائیں کہ آپ گیند کو ایک فرد کی جانب اچھالیں گے۔ وہ اپنا نام اور عہدہ بتائے گا۔ وہ پھر گیند کو کسی دوسرے کی طرف اچھال دے گا۔ کسی ایک کی طرف گیند ایک سے زیادہ بار نہیں اچھالی جانی چاہیے۔ جب تمام لوگ اپنا تعارف کروالیں (اس امر کی یقین دہانی کے ساتھ کہ کسی کو گیند دو بار نہ ملی ہو) انھیں بیٹھنے کے لیے کہیں۔

کورس کا خاکہ اور مقاصد

- یہ تین دن کا کورس زلزلہ سے متاثرہ علاقوں کے اساتذہ کی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے ترتیب دیا گیا ہے۔ اس کورس کے تین اہم پہلو ہیں:
- زلزلہ اور دیگر قدرتی آفات کی وجوہات کیا ہیں اور ہم مستقبل میں اپنے آپ کو کیسے بچا سکتے ہیں؟
- ان قدرتی آفات کے ہم پر اور ہمارے معاشرے پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟

..... ہم بچوں میں پیدا ہونے والے رد عمل سے کیسے نمٹ سکتے ہیں؟

کورس کے مقاصد
<p>اس کورس کے اختتام پر شرکاء اس قابل ہوں گے کہ وہ:</p> <p>..... زلزلے کی وجوہات اور اثرات (طبعی اور جذباتی اثرات) کے متعلق بنیادی معلومات حاصل کر لیں۔</p> <p>..... خود میں تربیت کی جگہ کے حوالے سے صدمے کی نشاندہی اور اس سے نمٹنے کی ایک خاص سطح کی مہارت پیدا کر سکیں۔</p> <p>..... طریق تدریس/فن تدریس کے حوالے سے ایسی صلاحیت پیدا کر سکیں جو بہتری کے عمل میں معاون ثابت ہو۔</p> <p>..... اس بات کو جان سکیں کہ تعلیمی سرگرمیوں کے لیے معاشرے کو کیسے متحرک کیا جاسکتا ہے۔</p> <p>..... تدریس/سیکھنے کے عمل کی اہمیت کو جان سکیں۔</p> <p>..... ان سب کے علاوہ تعلیمی نظام کی تعمیر نو اور دوبارہ بہتر تعمیر کے عمل کا حصہ بن سکیں۔</p>

شرکاء سے معلوم کریں کہ کیا کورس کے مقاصد کے متعلق ان کے پاس کوئی سوال ہے تو ان سے پوچھیں کہ کورس کے اولین مقاصد کو سامنے رکھتے ہوئے کیا شرکاء سمجھتے ہیں کہ چند مزید مقاصد اس کورس کا حصہ بن سکتے ہیں۔ ان کو ایک نئے فلپ چارٹ پر درج کریں۔

شرکاء کو واضح کریں کہ یہ ایک باہم متعامل کورس ہے اور آپ سب سے یہ امید کی جاتی ہے کہ آپ سب باہم مل کر کام کریں گے اور تبادلہ خیالات کریں گے۔ کیونکہ کچھ لوگوں کے لیے کچھ طریقہ کار نئے ہو سکتے ہیں اور ہم متعامل طریقہ کار پر یقین رکھتے ہیں۔ (خصوصاً جبکہ سب بالغ سیکھنے والے ہیں) اس لیے ہم باہمی تعامل کا یہ طریقہ کار ورکشاپ کے آخر تک استعمال کریں گے۔

مندرجات	طریقہ کار
<p>شرکاء کو فلپ چارٹ دکھاتے ہوئے یہ تجویز دیں کہ وہ ہر سیشن کے بعد سیشن کا عنوان لکھیں گے اور وہ سرگرمیوں میں استعمال کیے جانے والے طریق تدریس کا نام لے سکیں گے۔ کورس کے اختتام تک وہ بہتر طریقے سے مختلف طرح کے طریق تدریس اور ان کے استعمال کو سمجھ سکیں گے۔</p> <p>وقت کی پابندی کی اہمیت پر زور دیں۔ صرف کورس کے کام کے لیے ہی نہیں بلکہ دوسرے شرکاء کے تعاون کے لیے بھی اپنے موبائل فون کو بند کر دینا بھی ایک طرح سے تعاون شمار ہوگا۔</p>	

ورک بکس ان کے حوالے کریں۔ شرکاء پر واضح کریں کہ اس کے علاوہ ایک چھوٹی کتاب بھی ہے جسے ویلی کتاب کہتے ہیں، جسے وہ مزید پڑھنے کے لیے حاصل کریں گے۔ انہیں یہ بھی واضح کریں کہ وہ اس کتاب کو اپنے فارغ وقت میں پڑھیں کیونکہ کورس کے دوران میں اس کو پڑھنے کے لیے ان کے پاس وقت نہیں ہوگا۔

شرکاء کو بتائیں کہ آپ توقع کرتے ہیں کہ وہ کورس سے لطف اندوز ہوں گے اور سیکھیں گے۔

سیشن 1: قدرتی آفات کا اجمالی جائزہ اور لوگوں پر ان کے اثرات

مقاصد:

- اس سیشن کے آخر میں شرکاء اس قابل ہوں گے کہ وہ:
 قدرتی آفات (خصوصاً زلزلے) کے متعلق بنیادی معلومات حاصل کر لیں گے۔
 یہ سمجھ سکیں گے کہ زلزلے نے ہماری زندگیوں کو کیسے متاثر کیا ہے۔

تقسیم اوقات

تعارف	10 منٹ
سرگرمی 1: زلزلے کے بارے میں مشاہدات	15 منٹ
آراء۔ بحث اور نتیجہ	20 منٹ
کل	45 منٹ

مطلوبہ مواد

فلپ چارٹ، مارکر، دیواروں پر کاغذ چپکانے کے لیے گوند اور ٹیپ، ورک بک۔

تعارف

اسلامی جمہوریہ پاکستان کا یہ حصہ (صوبہ سرحد/آزاد کشمیر) تاریخ کے سب سے تباہ کن زلزلے سے متاثر ہوا ہے۔ زلزلہ ہمارے لیے کتنا ہی خوفناک کیوں نہ ہو، یہ صرف

قدرتی آفت ہی کی ایک قسم ہے۔ سیلاب، گردباد، آتش فشاں، سونامی (بڑی طوفانی لہر)، جنگل کی آگ اور زمین سرکنے جیسی تمام آفات

قدرتی ہیں اور ماضی قریب میں دنیا کے کئی حصوں میں وقوع پذیر ہو چکی ہیں۔ ان میں سے کچھ آفات کے بالکل وہی اثرات ہیں جیسا کہ

زلزلے کے جبکہ کچھ لوگوں کی ناسمجھی اور طبعی اصولوں سے عدم واقفیت کی وجہ سے یہ اثرات مزید بڑھ گئے ہیں۔ (مثال کے طور پر ایسی جگہ

سے درختوں کی کٹائی سے جہاں درختوں نے زمین کی مٹی کو مضبوط کیا ہو، پھر شدید بارش میں اس زمین کی مٹی کو روکنے کے لیے اگر کچھ نہ ہو تو

مٹی کے تودے گرتے ہیں) اس یونٹ میں ہم زلزلے، اس کی وجوہات اور پاکستان پر اس کے اثرات وغیرہ کے بارے میں غور کریں گے۔

مقاصد کو فلپ چارٹ یا تختہ سیاہ پر لکھیں۔ شرکاء کے سامنے ان کو پڑھیں اور پھر مضمون کا تعارف کروائیں۔

سرگرمی نمبر 1: زلزلے کے متعلق مشاہدات

شرکاء کو اپنی ورک بک کا صفحہ 4 کھولنے کے لیے کہیں۔

شرکاء کو چھوٹے گروپوں میں تقسیم کریں۔ ہر گروہ کو فلپ چارٹ اور مارکر مہیا کریں۔

گروہوں کو سوالوں کے متعلق غور کرنے اور گروپ کی صورت میں ان پر بحث کرنے کا کہیں۔

مزید یہ واضح کریں کہ ہر گروپ اپنی بحث پر مشتمل دو منٹ کا خلاصہ باقی تمام گروہوں کے سامنے پیش کرے گا۔

اس سرگرمی کے لیے مقررہ وقت 15 منٹ ہے

دس منٹ کے بعد گروپوں کو اپنے تمام نکات فلپ چارٹ پر لکھنے اور اپنا ایک نمائندہ منتخب کرنے کے لیے کہیں جو سب شرکاء کے سامنے اپنی معلومات پیش کرے گا۔

ہر گروپ کو دو منٹ دیں۔ جب تمام گروپ اپنی پیشکش مکمل کر لیں تو تمام شرکاء کو باہمی بحث کا موقع دیں۔

بحث کے لیے مقررہ وقت 20 منٹ ہے

شرکاء کو یاد کروائیں کہ ان کی ویلی کتاب میں حوالہ جاتی مواد موجود ہے، جس کا مطالعہ وہ شام کے وقت ضرور کریں۔

نتیجہ

زلزلے نے ہماری زندگیوں کو بدل کر رکھ دیا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا بے حد شکر ہے کہ ہمارے پاس موقع ہے کہ ہم اپنے تجربات سے سیکھیں اور مستقبل کے لیے مناسب منصوبہ بندی کریں۔ یہ کورس اس بارے میں ہماری مدد کرے گا۔

جیسا کہ یہ ورکشاپ کا پہلا سیشن ہے۔ اس لیے جو لوگ آپس میں اکٹھے بیٹھے ہیں ان کا آپس میں گروپ بنایا جاسکتا ہے۔
مثال کے طور پر پہلے پانچ لوگ جو اکٹھے بیٹھے ہیں وہ پہلا گروپ اگلے پانچ لوگ دوسرا گروپ اور اسی طرح دیگر گروپ بنیں گے۔

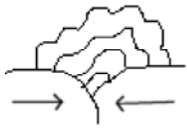
یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ اللہ تعالیٰ طاقتور ہونے کے ساتھ ساتھ مہربان بھی ہے۔ دوسری تخلیقات کی طرح زلزلہ بھی اللہ تعالیٰ کی تخلیق ہے۔ اس نے ہمارے لیے یہ خوبصورت اور پیچیدہ دنیا بنائی ہے۔ یہ زلزلہ ہمارے لیے کسی طرح بھی سزا نہیں ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ بہت غفور الرحیم ہے۔
تاہم زلزلے سے ہمیں جو تنبیہ ملی ہے، ہم اس پر توجہ دیں، اپنے دلوں میں جھانکیں، اپنی اخلاقی اقدار کی پیروی کریں اور اپنے آپ کو بری عادات اور گناہوں سے باز رکھیں۔

وسیلی مواد برائے سیشن نمبر 1

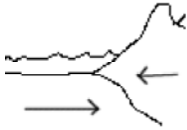
زلزلے کی وجوہات

زلزلے کی دو باہم مربوط وجوہات ہیں۔ زمین کے اندر (قلب اور قشر) سے شدید دباؤ زمین کے قشر (بیرونی تہ) اور فالٹ لائن (زمینی دراڑ) پر دباؤ ڈالتا ہے۔ جس سے یہ فالٹ لائنیں کمزور پڑ جاتی ہیں۔ مزید دباؤ سے مادہ کمزور جگہوں سے آتش فشاں کی صورت میں نکلتا ہے۔ جب یہ عمل مسلسل ہو تو اس سے آتش چٹانیں بنتی ہیں۔

دوسری وجہ بالائی پرت کی پلیٹوں کی حرکت ہے۔ بڑی بڑی چٹانی پلیٹیں جو زمین کی سطح کو ڈھانپے ہوئے ہیں۔ یہ پلیٹیں ایک دوسرے سے کناروں پر ملتی ہیں۔ جب پلیٹوں پر دباؤ پڑتا ہے تو یہ ایک دوسرے کی طرف حرکت کرتی ہیں اور پلیٹ کے کنارے ایک دوسرے سے ٹکراتے اور پکچتے ہیں۔ اسی نظریے کو ہم زلزلہ کہتے ہیں۔



یہ تصویروں دو پلیٹوں کے تصادم کو ظاہر کرتی ہے۔ اس تباہ کن طاقت کا انجام ہم سب جانتے ہیں۔ یہ طاقت اتنی شدید ہوتی ہے کہ کسی بھی انسانی تعمیر کو تباہ کر سکے۔ یہ جغرافیائی (زمین کی سطح) خصوصیات کو بھی تبدیل کرنے کا سبب ہو سکتی ہے۔ دریا راستہ تبدیل کر سکتے ہیں۔ پہاڑ ٹکرا سکتے ہیں اور نئی وادیاں جنم لے سکتی ہیں۔



یہ تصویر یہ ظاہر کرتی ہے کہ اس وقت کیا صورت حال ہوتی ہے جب ایک پلیٹ (عموماً سمندری پلیٹ) کسی دوسری پلیٹ کے اوپر پھسلتی ہے۔ یہ ایسی قسم کا ٹکراؤ ہے جیسا کہ دسمبر 2004ء میں سونامی میں وقوع پذیر ہوا تھا، جس نے کئی ملکوں کو متاثر کیا تھا۔

زمین کی بناوٹ

زمین کوئی ٹھوس گیند نہیں ہے جو خلا میں گھوم رہی ہے۔ یہ عناصر کا ایک پیچیدہ مجموعہ ہے جو مسلسل تبدیل ہو رہا ہے۔ اکثر ہم ان تبدیلیوں پر توجہ نہیں دیتے۔ لیکن آتش فشاں سونامی اور زلزلے اتنی شدید تبدیلیاں ہیں جو ہمیں فوراً متاثر کرتی ہیں۔

زمین کئی تہوں پر مشتمل ہے:

فضا (Atmosphere): ہوا جس میں ہم سانس لیتے ہیں اور موسم جو ہمیں بارش اور دھوپ دیتا ہے، فضا جو ہمیں سورج کی تباہ کن شعاعوں سے بچاتی ہے۔

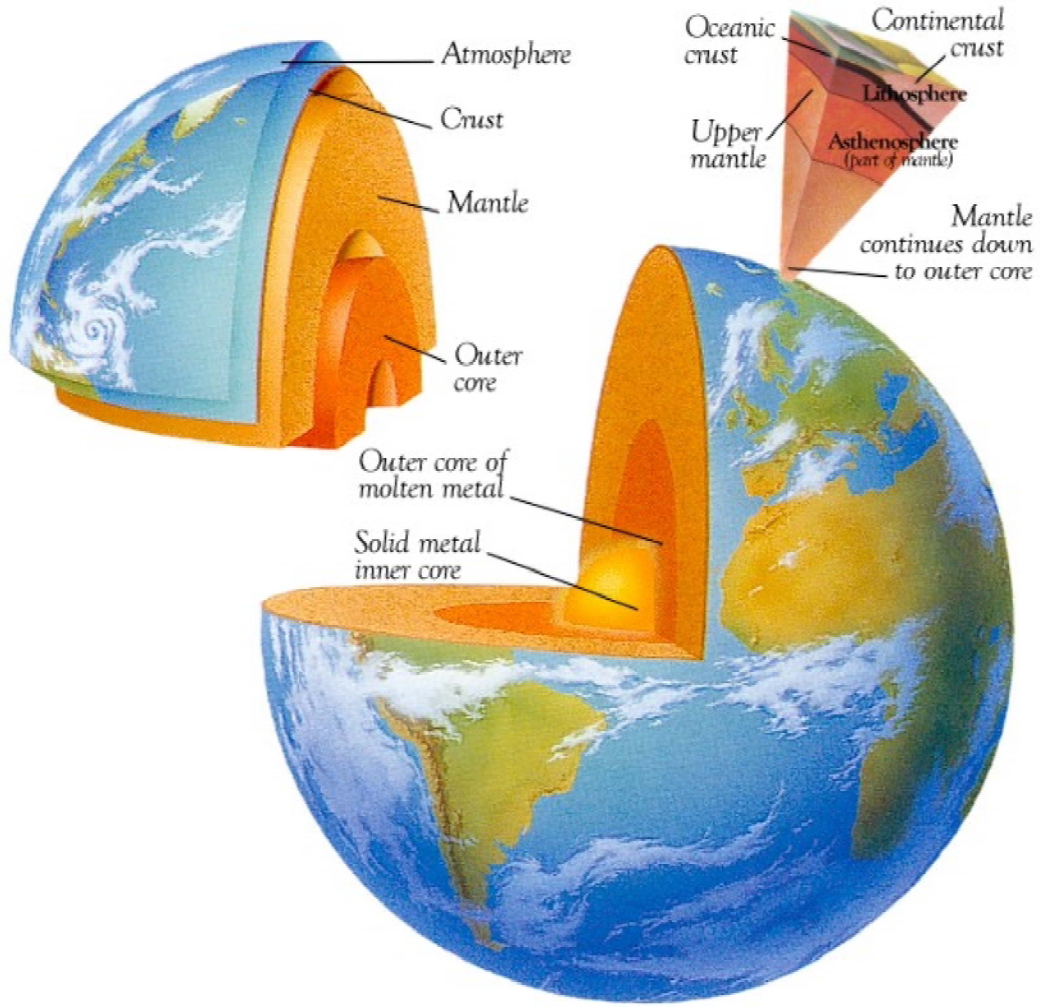
قشر ارض (Crust): یہ مٹی اور پتھر ہیں جنہیں ہم زمین کہتے ہیں۔ قشر ارض کے دو حصے ہیں:

براعظمی قشر (خشک زمین) اور سمندری قشر (سمندروں کے نیچے)

یہ مختلف موٹائی کے ہوتے ہیں یہی وجہ ہے کہ زیر آب تیل نکالنے کے لیے بہت زیادہ کھدائی کرنا پڑتی ہے (جہاں قشر ارض باریک ہے)

مینٹل (Mantle): یہ زمین کا سب سے بڑا حصہ ہے۔ یہ زیادہ تر چٹانوں اور معدنیات پر مشتمل ہے۔ چٹان ہمیشہ ٹھوس نہیں ہوتی اور لہریں ٹھوس چٹان کی نسبت مانع چٹان میں زیادہ تیزی سے سفر کرتی ہیں۔ سیب کی مثال لیں: اگر سیب کے چھلکے کو اوپری قشر تصور کریں تو گودا (جو ہم کھاتے ہیں) مینٹل کو ظاہر کرتا ہے۔

قلب (Core): سائنسدان اس کو دو حصوں اندرونی اور بیرونی پر مشتمل تصور کرتے ہیں۔ اندرونی حصہ ٹھوس اور بیرونی مانع تصور کیا جاتا ہے۔ ان دو حصوں کے درمیان رد عمل کی وجہ سے دباؤ کی لہریں اندرونی مادے اور قشر ارض کی جانب اٹھتی ہیں۔ اسے ہم زلزلہ کا نام دیتے ہیں۔



زلزلے کے اثرات:

- زمین کی سطح میں تبدیلیاں: زلزلوں سے دریا راستہ تبدیل کر سکتے ہیں، پہاڑ آپس میں ٹکرا سکتے ہیں۔ جہاں کبھی پہاڑی چوٹی موجود نہیں ہوتی وہاں چوٹی ابھر سکتی ہے۔
- انسانی تعمیر کردہ ڈھانچوں میں تبدیلی: عمارتیں تباہ ہو سکتی ہیں یا ان کو شدید نقصان پہنچ سکتا ہے، سڑکیں اور پل ٹوٹ سکتے ہیں۔ فصلوں اور مویشیوں کو شدید نقصان پہنچ سکتا ہے یا وہ تباہ ہو سکتے ہیں۔
- لوگوں پر ذہنی اثرات: جب لوگ اچانک مرنے لگیں خصوصاً ایسی صدماتی صورت حال (جیسا کہ زلزلہ) میں تب خاندانوں کو عام رنج و الم سے کہیں زیادہ رنج کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور جب لوگوں کا ایک پورا گروہ اچانک مرجائے تو یہ نفسیاتی اثر بہت ہی شدید ہوتا ہے۔ جب سارا نظام ہی تباہ ہو جائے تو معمول کی زندگی پر واپس آنا آسان نہیں ہوتا۔
- خاص کر تعلیمی نظام میں اساتذہ اور طالب علموں کی جانوں کا ضیاع، عمارتوں اور دستاویزات کا نقصان، لوگوں کی منتقلی (کہیں پناہ گاہ ڈھونڈنے کے لیے)، تعمیر نو، جس کے لیے وقت اور قوت درکار ہوتی ہے یہ تمام اسباب تعلیمی پروگراموں کی دوبارہ بحالی کو بہت مشکل بنا دیتے ہیں۔ حالانکہ ہم جانتے بھی ہیں کہ نفسیاتی بحالی کے لیے ان کی کس قدر مدد درکار ہے۔

سیشن 2: دوران زلزلہ میں بچاؤ کی تکنیکیں

مقاصد:

- اس سیشن کے آخر میں شرکاء اس قابل ہوں گے کہ وہ:
- زلزلے کے دوران میں استعمال کی جاسکنے والی حفاظتی تکنیکیں جان جائیں۔
 - طلبہ کو یہ تکنیکیں سکھانے کے لیے حکمت عملیاں ترتیب دیں۔

تقسیم اوقات

تعارف	5 منٹ
سرگرمی 1: پہچان	10 منٹ
سرگرمی 2: کونز (مقابلہ)	20 منٹ
سرگرمی 3: کردارکاری	45 منٹ
سرگرمی 4: کلاس روم میں اطلاق	30 منٹ
کل	110 منٹ

مطلوبہ مواد

فلپ چارٹ، مارکر، دیواروں پر کاغذ چپکانے کے لیے ٹیپ یا گوند، ورک بک۔

تعارف (05 منٹ)

اکتوبر 2005ء کا زلزلہ پاکستان کی تاریخ کی بدترین قدرتی آفت تھی۔ ان کا نقصان محض جان و مال تک محدود نہیں بلکہ ملک کے بنیادی ڈھانچے اور معیشت کو بھی اس سے شدید نقصان پہنچا ہے۔ شاید سب سے زیادہ نقصان لوگوں کو نفسیاتی اور جذباتی طور پر پہنچا ہے۔ ممکن ہے کہ علم اور مناسب حفاظتی تکنیکوں کے فہم کی کمی سے نقصان زیادہ ہوا ہو۔ زلزلے کے بعد متاثرین کے دلوں پر یہ بوجھ ہے کہ زلزلے کے بارے میں قبل از وقت کچھ حفاظتی تدابیر کا علم ہونے سے بہت سی زندگیاں بچ سکتی تھیں۔ اس سیشن سے اساتذہ کو یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ آئندہ ایسی صورت حال میں نقصان کو کس طرح کم کیا جاسکتا ہے۔

فلپ چارٹ یا تختہ سیاہ پر مقاصد لکھیں
شرکاء کے ساتھ مل کر انھیں پڑھیں پھر
عنوان کا تعارف کرائیں

سرگرمی 1: پہچان (10 منٹ)

شرکاء کو ان کی ورک بک کے صفحہ نمبر 7 پر دی گئی تصاویر دیکھنے کے لیے کہیں۔

شرکاء سے کہیں کہ وہ انفرادی طور پر اس عمارت کو پہچانیں جس میں وہ اپنا زیادہ تر وقت گزارتے ہیں۔ اب تصویر کے گرد دائرہ لگائیں۔
اب شرکاء سے کہیں کہ وہ اس عمارت کی پہچان کریں جس میں وہ کافی وقت گزارتے ہیں۔ اس عمارت کے گرد مربع لگائیں۔
شرکاء سے کہیں کہ وہ یہ معلومات اگلی سرگرمیوں کے لیے اپنے ذہنوں میں محفوظ رکھیں۔

عام طور پر یہ دو عمارتیں مقام کار یا گھر کی ہو سکتی ہیں۔ خیال رہے کہ ان کی تعمیر مختلف انداز کی ہو سکتی ہے۔



سرگرمی 2: کونز (20 منٹ)

شرکاء سے کہیں کہ وہ اپنی توجہ ورک بک پر دیے گئے سوالات پر مرکوز کریں۔ شرکاء کو یہ سوالات مواد کو دیکھے بغیر اپنی ذہانت سے صحیح جواب کے گردائزہ لگا کر (صحیح یا غلط) کونز مکمل کرنا چاہیے۔

مقابلہ مکمل ہونے پر شرکاء کو جوابات کے متعلق تبادلہ خیالات کرنے کا کہیں۔ گروپ کے ساتھ جوابات پر بات کریں اور نیچے جدول میں دی گئی معلومات استعمال کر کے انہیں بتائیں، جہاں ضروری ہو بتائیں کہ مخصوص جوابات کو صحیح یا غلط کیوں نشان زد کیا گیا ہے۔

بیان	تشریح
تمام سکولوں اور تنظیموں کو باقاعدہ مشقیں کروانی چاہئیں تاکہ لوگ یہ جان سکیں کہ زلزلے کے موقع پر کیا کرنا ہے۔	صحیح: بحران کے وقت لوگ خوف زدہ ہوتے ہیں اور جب تک افعال اور تکنیکوں کی اچھی طرح مشق نہ ہو لوگ یہ بھول جاتے ہیں کہ محفوظ رہنے کے لیے انہیں کیا کرنا ہے۔ لوگوں میں تعمیری انداز سے کام کرنے میں مدد دینے کی صلاحیت پیدا کرنے کے لیے آگاہی اور مناسب علم کے لیے باقاعدہ مشقیں موثر ثابت ہو سکتی ہیں۔
عمارت میں جتنے زیادہ تعمیراتی عناصر (ستون وغیرہ) ہوں، عمارت اتنی ہی محفوظ ہوتی ہے۔	صحیح: جن عمارت کی بنیاد مضبوط کنکریٹ سے بنائی جاتی ہے (یعنی کنکریٹ میں فولادی سریے) وہ دیگر عمارت کی نسبت زیادہ مضبوط سمجھی جاتی ہیں۔ وزن/دباؤ برداشت کرنے والی دیواریں اور ستون عمارت کو سہارا دیتے ہیں۔ بد قسمتی سے کسی عمارت کو دیکھ کر یہ نہیں بتایا جاسکتا کہ آیا مضبوط کنکریٹ سے بنی ہے یا نہیں (جب تک کہ عمارت بہت بلند نہ ہو)۔
زلزلے کے دوران میں سیڑھیاں اور زینے عمارت کا محفوظ ترین حصہ ہوتے ہیں۔	غلط: سیڑھیاں بقیہ عمارت سے مختلف سمت میں ہوتی ہیں اور ٹھوس دیواروں اور دروازوں کے چوکھٹوں کی بہ نسبت بہت زیادہ غیر محفوظ ہوتی ہیں۔
ایک میز بھی آپ کو گرتی اینٹوں یا عمارت گرنے سے بچا سکتی ہے (اگر آپ اس کے نیچے ہیں)۔	صحیح: ٹھوس فرنیچر ایک ہوائی رخنہ پیدا کرتا ہے اور اس کے نیچے یا اس سے قریب ہونے سے آپ کی زندگی بچ سکتی ہے۔
دوران زلزلہ میں عمارت سے باہر ہونا زیادہ محفوظ ہوتا ہے۔	صحیح: اگر آپ عمارت اور برقی تاروں اور درختوں سے دور پہنچ سکتے ہوں (تاکہ آپ کے اوپر کچھ نہ گر سکے) تو یہ زیادہ محفوظ ہے۔
دوران زلزلہ میں وہیں ٹھہرے رہنا جہاں آپ ہیں، زیادہ محفوظ ہے۔	غلط: اپنی کرسی (یا بستر) ہی پر رہنے سے آپ کو کوئی تحفظ نہیں ملتا۔ اگر آپ عمارت سے باہر نہیں نکل سکتے تو محفوظ رہنے کے لیے فرنیچر استعمال کریں۔
دوران زلزلہ میں فرنیچر مثلاً میز یا صوفوں وغیرہ سے دور رہیں۔	غلط: فرنیچر آپ کو ملبہ گرنے سے بچاتا اور سانس لینے کے لیے ہوائی رخنہ فراہم کرتا ہے۔

کنکریٹ بلاک والی عمارتیں گارے کے بلاک والی عمارتوں کی نسبت ہمیشہ زیادہ محفوظ ہوتی ہیں۔	غلط: سینٹ بلاک کی عمارات آسانی سے نہیں گرتیں، لیکن اگر یہ گرجائیں تو یہ بہت زیادہ نقصان کا باعث ہو سکتی ہیں کیونکہ ان کے ڈھانچے (فولادی شہتیر وغیرہ) زیادہ ٹھوس ہوتے ہیں۔ مگر ایسا ضروری نہیں۔
--	---

سرگرمی 3: کردار کاری (45 منٹ)

”کاؤنٹنگ آف“ سے مراد اتفاقی گروپ بنانا ہے۔ اگر آپ کو پانچ گروپوں کی ضرورت ہے تو شرکاء کو شمار کریں (5,4,3,2,1) اور اسے از سر نو شمار کرنا شروع کریں۔ جب ہر شخص کو ایک نمبر مل جائے تو تمام نمبر 1 کو الگ اکٹھا کر دیں اور تمام نمبر 2 کو اکٹھا کر دیں، اسی ترتیب سے سب کو اکٹھا کر کے گروپ بنالیں۔

کمرے میں کاؤنٹنگ آف کے ذریعے شرکاء کو پانچ گروپوں میں تقسیم کریں۔ گروہوں سے کہیں کہ اپنی ورک بک کے صفحہ 9 پر جائیں اور اپنے گروپ کے لیے منظر نامہ پڑھیں (منظر نامے اس سیشن کے بعد ہیں)۔ وضاحت کریں کہ منظر نامے کے مطابق انھیں ایک کردار کی تشکیل کرنی ہے۔ انھیں بتائیں کہ کردار کی تیاری کے لیے ان کے پاس 10 منٹ ہیں۔ کردار کا دورانیہ 5 منٹ سے زائد نہیں ہونا چاہیے۔ ہر کردار کاری کے اختتام پر گروپوں سے پوچھیں کہ انھوں نے وہ افعال (کردار) کیوں انجام دیئے۔ دیگر شرکاء کو رائے اور فیڈ بیک دینے کے لیے کہیں: اس انداز میں ہر کردار کی مشق جاری رکھیں۔

جب تمام کردار کاری مکمل ہو جائیں تو گروپ سے پوچھیں کہ کیا ایمر جنسی صورت حال، جیسے زلزلہ، سے نبھنے کے بارے میں ان کا فہم بہتر ہوا ہے۔ گروپ سے بات کریں کہ جوابی عمل کا انحصار صورت حال پر ہے: ایک کثیر منزلہ کنکریٹ بلاک والی عمارت میں چھوٹے بچوں کو بچانے کے لیے کی گئی کارروائی، ایک منزلہ سکول کے ثانوی سطح کے طلبہ کو بچانے کے لیے کی گئی کارروائی سے مختلف ہوگی۔ شرکاء کو اس بات کی وضاحت کریں کہ اب تک کی گئی مینوں سرگرمیاں ہمیں حفاظتی اقدامات کے بارے میں کچھ علم دیتی ہیں۔ اگلی سرگرمی یہ بتائے گی کہ ہم اس علم کو کمرہ جماعت کی سرگرمی میں کس طرح تبدیل کر سکتے ہیں۔

سرگرمی 4: کلاس روم میں اطلاق (30 منٹ)

شرکاء کو چھوٹے گروپوں میں تقسیم کریں (سابقہ سرگرمی سے مختلف) ہر گروپ کو فلپ چارٹ اور مارکر دیں۔ (درج ذیل) تشریحی چارٹ دکھائیں۔

مطلوبہ علم	مستعمل طریق تدریس

گروپوں سے کہیں کہ وہ اس علم کے بارے میں اجتماعی غور کریں جو طالب علموں کے پاس زلزلے کے موقع پر ہونا چاہیے۔ اسے پہلے کالم میں رکھیں۔ پھر وہ اس طریق تدریس پر اجتماعی غور کریں جس سے یہ علم طالب علموں تک پہنچ سکے تاکہ معیاری سکھلائی ہو سکے۔ اسے دوسرے کالم میں رکھیں۔

شرکاء کو بتائیں کہ ان کے پاس اس مشق کے لیے 15 منٹ ہیں۔ پندرہ منٹوں کے اختتام پر فلپ چارٹ کو دیوار پر لگائیں تاکہ تمام شرکاء انہیں پڑھ سکیں۔
لوگوں سے کہیں کہ چارٹ پڑھنے اور ضروری سوالات لکھنے کے لیے گھوم پھر کر چارٹوں کا مطالعہ کریں۔
تمام شرکاء سے پوچھیں کہ کیا ان کی کوئی رائے یا سوالات ہیں۔ اگر ضرورت ہو تو کھلے مباحثے کے لیے 5 منٹ دیں۔

نتیجہ

زلزلوں کو روکا نہیں جاسکتا مگر لاعلمی کے باعث ہونے والے غیر ضروری نقصان سے بچاؤ ممکن ہے۔ امید ہے کہ اس سیشن سے آپ کو کچھ علم اور مہارتیں حاصل ہوئی ہیں جو آپ کو اور آپ کے لواحقین کو خدا نخواستہ کسی دوسرے زلزلے کی صورت میں بچا سکتی ہیں۔

منظر نامے

گروپ:1

آپ ایک سکول کی عمارت کی تیسری منزل پر پڑھا رہے ہیں۔ تھر تھراہٹ سے زلزلے کے آغاز کا پتا چل رہا ہے۔ آپ کو علم ہے کہ سکول کے 700 طالب علموں کے لیے وقت پر عمارت سے باہر نکلنا ناممکن ہے۔ اپنے کردار کاری کے ذریعے اس بات کا اظہار کریں کہ آپ اپنی کلاس میں کیا کریں گے۔

گروپ:2

آپ کے پاس مٹی اور گارے سے بنی ہوئی عمارت میں ابتدائی جماعتوں کے بچے ہیں۔ آپ تھر تھراہٹ محسوس کرتے ہیں جو زلزلے کے آغاز کا پتا دیتی ہیں۔ قریب ہی کھیل کا ایک خالی میدان ہے لیکن آپ محسوس کرتے ہیں کہ چونکہ بچے چھوٹے ہیں اس لیے وہ خوفزدہ ہو جائیں گے اور صورت حال خطرناک ہو جائے گی۔ اپنے کردار کاری کے ذریعے اظہار کریں کہ آپ اپنی جماعت کے ساتھ کیا کریں گے۔

گروپ:3

جب آپ تھر تھراہٹ محسوس کرتے ہیں اس وقت آپ ایک بڑے سکول کے سٹاف روم میں ہیں۔ سکول میں سینکڑوں طالب علم ہیں۔ اگرچہ اس وقت آپ کسی کلاس کے ذمہ دار نہیں ہیں کیونکہ آپ پڑھا نہیں رہے ہیں۔ سٹاف روم سیڑھیوں کے بالکل قریب پہلی منزل پر ہے۔ آپ کو بچوں کے چیخنے کی آوازیں آتی ہیں اور آپ کو یہ ڈر ہے کہ فوج نکلنے کی کوشش میں خوفزدہ ہو کر لوگ کچلے جاسکتے ہیں۔ کردار کاری کے ذریعے اظہار کر کے بتائیں کہ ایسی صورت میں آپ کیا کریں گے۔

گروپ:4

جب آپ زلزلے کے جھٹکے محسوس کرتے ہیں اس وقت آپ کے بچے سکول میں ہوتے ہیں۔ آپ کی ایک خواہش ہے کہ آپ پورا خاندان مل کر ہر چیز کا سامنا کریں۔ آپ بچوں کو لینے کے لیے سکول جاتے ہیں۔ مگر آپ کو ان کا پتا نہیں چلتا۔ سکول کی انتظامیہ آپ کو بتاتی ہے کہ وہ بچوں کی حفاظت کریں گے اور یہ کہ آپ اپنے لیے محفوظ جگہ تلاش کریں، اپنی کردار کاری کے ذریعے اظہار کریں کہ آپ کیا کریں گے۔

گروپ:5

آپ سکولوں کے منتظم ہیں۔ جھٹکے شروع ہوتے ہیں تو آپ دفتر میں ہوتے ہیں۔ آپ کے علاقے میں آپ اور آپ کے ساتھیوں کے پندرہ سکول ہیں۔ ان تمام سکولوں اور طالب علموں کی فائلیں اور انتظامی کام آپ کے دفتر میں ہیں۔ آپ کا دفتر تیسری منزل پر ایک نئی بلند عمارت میں ہے۔ کردار کاری کے ذریعے اظہار کریں کہ آپ کیا کریں گے۔

وسیلی مواد: سیشن 2

عمارت کی تفصیل



پاکستان کے شہری علاقوں میں زیادہ تر تعمیرات کنکریٹ کے ڈھانچوں کی ہوتی ہے اور دیواریں پختہ کنکریٹ بلاکوں سے بنتی ہیں۔ دیہی علاقوں میں زیادہ تر عمارات میں گار اور پتھر استعمال ہوتا ہے۔ اگر آپ کثیر منزلہ عمارت میں ہیں تو آپ یہ یقین رکھ سکتے ہیں کہ عمارت کنکریٹ بلاک سے بنی ہے۔ خیال رہے کہ کچھ دو منزلہ عمارتیں گارے (مٹی) کی بھی ہوتی ہیں۔

سادہ مشاہدہ



دیواروں کو باہر اور اندر سے دیکھیں۔ اگر دیواریں بھوری رنگت کی ہیں اور اس خشک مٹی کے مشابہ ہیں جن میں کبھی کبھار قدرتی ریشے شامل کیے جاتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ مٹی کی عمارت میں ہیں۔

موٹائی



اگر آپ فوری طور پر یہ نہیں پہچان پاتے کہ کون سا مواد استعمال کیا گیا ہے تو کھڑکی یا دروازے کو دیکھ کر دیواروں کی موٹائی معلوم کریں۔ مٹی کی عمارت کی دیواروں کی موٹائی پختہ اینٹوں کی دیواروں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔

رطوبت

چونکہ مٹی کی اینٹوں میں نمی ہوتی ہے اس لیے ان کی سطح ناہموار ہوتی ہے۔ جب کہ سیمنٹ کی اینٹوں کی سطح ہموار ہوتی ہے۔ رطوبت سے پلستر کے نیچے بلبلے پیدا ہو جاتے ہیں جس سے پلستر اکھڑ جاتا ہے۔

ڈھانچے کی پہچان

عمارت کی ساخت بنیادی طور پر تعمیری ڈھانچے پر ہوتی ہے جو عمودی عناصر (ستون) اور افقی عناصر (شہتیر) سے مل کر بنتا ہے۔ بعض صورتوں میں چھت کی ساخت میں ترچھے عناصر ہو سکتے ہیں۔ عموماً کسی عمارت میں جتنے زیادہ افقی عمودی ساخت کے عناصر ہوتے ہیں یہ اتنی ہی مضبوط ہوگی۔ دیواریں بھی عمودی ساخت کے عناصر ہیں، ہو سکتا ہے ان کی کوئی اور عمودی ساخت نہ ہو۔

گارے کی عمارتیں



مٹی کی عمارت میں عمودی عناصر اس کی دیواریں ہوتی ہیں۔ پوری دیوار ایک تعمیری عنصر ہے جس کا مطلب ہے کہ دیواریں افقی عناصر (شہتیر) کے ذریعے چھت کا بوجھ اٹھا رہی ہیں۔ مٹی کی عمارت کے شہتیر عموماً بانس، لکڑی یا دھات سے بنے ہوتے ہیں۔



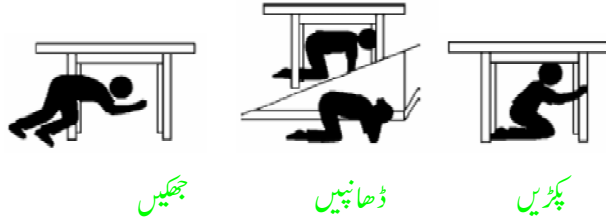
کنکریٹ بلاک کی عمارات

ایک کنکریٹ بلاک کی عمارت میں عمودی عناصر ستون ہوتے ہیں جتنے زیادہ عمودی عناصر اور مضبوط مواد ہوگا اس بات کا اتنا ہی زیادہ امکان ہے کہ وہ جھکوں کو برداشت کر سکیں گے۔

کیا کرنا چاہیے؟

(الف) اگر آپ کنکریٹ بلاک کی عمارت میں ہیں:

جھکیں، ڈھانپیں اور پکڑیں! بلے میں گرنے سے بچنے کے لیے اور زخمی ہونے سے بچنے کے لیے ایسا کریں۔



جھکیں

ڈھانپیں

پکڑیں

بہت سی صورتوں میں دروازے کے چوکھٹے زیادہ محفوظ ہوتے ہیں۔ دروازے کے چوکھٹے میں کھڑے ہونا فرنیچر کے نیچے کھڑے ہونے کا متبادل ہے۔ اگر دروازہ آپ کے قابو میں ہے تو یہ آپ کو گرنے والی اور دیگر اشیاء سے بھی محفوظ رکھ سکتا ہے۔

سیڑھیوں پر کبھی مت جائیں۔ سیڑھیوں کا تعدد حرکت، عمارت کے باقی حصوں سے مختلف ہوتا ہے (وہ عمارت کے بنیادی حصے سے مختلف انداز میں جھولتی ہیں)۔ اگر عمارت نہیں بھی گرتی تو بھی اس بات کو یقینی بنائیں کہ استعمال سے پہلے سلامتی کی خاطر سیڑھیوں کو چیک کیا گیا ہے۔

اگر آپ دروازوں کے قریب ہیں اور آپ باہر جاسکتے ہیں تو ایسا لازمی کریں۔ اگر ممکن ہو تو عمارات، برقی تاروں، درختوں اور پہاڑی کے دامن سے دور چلے جائیں۔

(ب) اگر آپ مٹی کی عمارت میں ہیں:

اگر کوئی مٹی کی عمارت گرتی ہے تو اشیاء یا فرنیچر پر گرنے والی چھت کا وزن ان اشیاء کو توڑ پھوڑ دیتا ہے اور ان کے نیچے/آگے خالی جگہ چھوڑ دیتا ہے۔ وہ شے جتنی بڑی اور مضبوط ہوگی خالی جگہ اتنی ہی زیادہ ہوگی۔

کسی بڑی، وزنی شے کے نیچے چلے جائیں، جیسے صوفہ جو تھوڑا سا سکڑ جائے گا مگر خالی جگہ چھوڑ دے گا۔ جھکے انداز میں ہوں اور اپنا سر ڈھانپ لیں۔



وزنی شے کے پاس جھکیں

اپنے سر کی حفاظت کریں

(ج) اگر آپ عمارت سے باہر ہیں تو:

- درختوں، عمارتوں، برقی تاروں، کھمبوں وغیرہ سے دور صاف جگہ پر چلے جائیں۔
- اگر آپ کسی عمارت کے قریب پگڈنڈی پر ہیں تو گرتی ہوئی اینٹوں، شیشوں، پلستر اور دیگر بلے سے اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے جلدی سے دروازے کی طرف آجائیں۔

- اگر آپ ڈرائیونگ کر رہے ہیں۔ گاڑی سڑک سے نیچے اتار لیں اور ٹھہر جائیں۔ آس پاس، برقی تاروں اور دیگر خطرات سے بچیں۔ جھنکوں کے رکنے تک گاڑی کے اندر ٹھہریں۔
 - اگر آپ باورچی خانے میں ہیں تو فریج، چولہے اور بڑی الماریوں سے دور ہٹ جائیں۔
- زلزلوں کے جھٹکے شروع ہونے پر آپ خواہ کہیں بھی ہوں یہ یاد رکھیں کہ آپ مسلمان ہیں۔ کلمہ شریف پڑھنا ایک خدائی ہدایت اور جذباتی طور پر اطمینان کا باعث ہے۔ اس کا عملی فائدہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اس کی آواز سن کر زلزلے سے بچانے والے افراد آپ کو بچانے آجائیں۔
- تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ زلزلے کے دوران میں بہت سے جانی نقصانات عمارت کے اندر خوفزدہ ہو کر ادھر ادھر بھاگنے دوڑنے سے ہوتے ہیں۔ فوراً کوئی محفوظ جگہ تلاش کرنا اور کم سے کم فاصلہ طے کر کے اس جگہ پر پہنچنے کی سفارش کی جاتی ہے۔

سیشن 3: انسانی رویوں پر زلزلے کے اثرات

مقاصد:

- اس سیشن کے آخر میں تک شرکاء اس قابل ہو سکیں گے کہ وہ:
- انسانی رویے پر آفات کے اثرات کو سمجھ سکیں؛
- آفات سے تعمیری انداز سے نمٹنے کے لیے طلبہ کی مدد کے لیے حکمت عملیاں ترتیب دے سکیں۔

تقسیم اوقات

تعارف	5 منٹ
سرگرمی 1: اجتماعی غور	30 منٹ
سرگرمی 2: رویوں کے نمونوں پر رد عمل	30 منٹ
نتیجہ	5 منٹ
کل	70 منٹ

مطلوبہ مواد

فلپ چارٹ، مارکر، دیواروں پر چپکانے کے لیے ٹیپ یا گوند، ورک بک۔

تعارف

فلپ چارٹ یا تختہ سیاہ پر مقاصد لکھیں۔ انھیں شرکاء کے ساتھ مل کر پڑھیں۔ پھر عنوان کا تعارف کرائیں

اب تک ہم زلزلے کی وجوہات اور پاکستان میں اس کے متعلق تصورات کے متعلق بات کر چکے ہیں۔ اس سیشن میں ہم بچوں کے رویوں پر اس کے پڑنے والے اثرات اور یہ کہ ہم کس طرح سے ان بچوں کی مدد کر سکتے ہیں جیسے امور کا جائزہ لیں گے۔

سرگرمی 1: رویہ

اس کتابچے کے شروع میں بنیادی تربیتی نکات پڑھیں

گروپ کو اجتماعی غور کے اصولوں کی وضاحت کریں۔ گروپ کے ساتھ، زلزلے سے قبل بچوں کے رویے پر اجتماعی غور کریں۔ اگر گروپ کو رہنمائی کی ضرورت ہو تو جماعت میں طلبہ کے رویے، مطلوبہ نظم و ضبط، طلبہ نے کتنے موثر انداز میں کام کیا وغیرہ کے بارے میں پوچھیں۔

جوابات کو فلپ چارٹ یا تختہ پر لکھیں۔

- 1- شرکاء کو زلزلے کے بعد سے بچوں کے رویوں میں ہونے والی تبدیلیوں پر اجتماعی غور کرنے کے لیے کہیں۔ انھیں یاد دلائیں کہ رویے سے ہماری مراد زلزلے کے نتیجے میں پیدا ہونے والا صدمہ ہے، نہ کہ وہ رویہ جو زلزلے کے بعد پیدا ہونے والی صورت حال سے پیدا ہوتا ہے۔

مثال کے طور پر اگر بچے سکول نہیں جاتے تو کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ اتنے خوفزدہ ہیں کہ گھر نہیں چھوڑتے اور سکول نہیں جاتے یا کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ کمرہ جماعت یا اساتذہ نہیں ہیں یا سرٹیکس نہ ہونے کے باعث وہ سکول نہیں جاسکتے؟

سرگرمی 2

5 سے 6 افراد کے چھوٹے چھوٹے گروپ بنائیں (یہ پچھلے گروپوں والے افراد نہ ہوں)۔ شرکاء کو ان کی ورک بک کے صفحہ نمبر 14 دیکھنے کا کہیں۔ گروپوں کو جدول میں دیئے گئے رویوں کو دیکھنے اور ہر شق کے لیے تین تجاویز پیش کرنے کا کہیں یعنی استاد کو ان کے رویوں پر کس طرح سے رد عمل کرنا چاہیے۔ شرکاء کو یاد دلائیں کہ یہ تجاویز کام کا پورا یونٹ نہیں ہیں بلکہ یہ ابتدائی تجاویز ہیں جنہیں بعد میں اس کورس میں ترتیب دیا جاسکتا ہے۔ گروپوں کو بتائیں کہ ان کے پاس اس مشق کے لیے 20 منٹ ہیں۔

بیس منٹ بعد گروہوں کو دوبارہ بلائیں اور پہلے رویے پر ایک گروپ کو تجاویز پیش کرنے کے لیے کہیں۔ انہیں تختہ یا فلپ چارٹ پر تحریر کریں۔ ہر گروپ سے پوچھیں کہ کیا وہ پہلے رویے پر کچھ مختلف اضافہ کرنا چاہتے ہیں۔

دوسرے رویے کے بارے میں کسی دوسرے گروپ کو تجاویز دینے کا کہیں۔ انہیں لکھ لیں اور دیگر گروہوں سے پوچھیں کہ کیا ان کے پاس کوئی مختلف تجویز ہے۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ تمام آراء کے بغیر اکٹھی نہ ہو جائیں۔

نتیجہ

زلزلے جیسی صورت حال متاثرہ افراد کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت پر بہت اثر انداز ہوتی ہے۔ اس میں اساتذہ اور بچے شامل ہوتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ جس رویے کا آپ نے مشاہدہ کیا اور شاید آپ یہ مشاہدہ کرتے رہیں گے، وہ غیر فطری نہیں بلکہ فطری رویہ ہے۔ یہ غیر فطری صورت حال میں ایک فطری رویہ ہے۔ بطور اساتذہ اپنے طالب علموں کی معاونت کرنا اور ان کی ضروریات کا خیال رکھنا ہماری ذمہ داری ہے۔

وسیلی کتابیں شرکاء کو دیں اور وضاحت کریں کہ چونکہ پڑھنے کے لیے کورس میں وقت نہیں ہے، لہذا یہ ضروری ہے کہ وہ اس مواد کا مطالعہ شام کے وقت کریں۔

وسیلی مواد: سیشن 3

چونکہ زلزلے کی آفت نے ہر طبقے کو اور خصوصاً ماحول کو بری طرح متاثر کیا ہے، اس لیے بچہ محسوس کر سکتا ہے کہ زندگی میں کچھ بھی پائیدار نہیں ہے: گھر، سکول، خاندان، تفریح، ہر چیز تباہ اور برباد ہو گئی ہے۔ زلزلے کے دوران میں بچوں کو ہونے والے صدمے کے نتیجے میں وہ دوبارہ جھٹکوں کے خوف میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ ممکن ہے وہ ڈیسک کے نیچے چھپ جائیں۔ شدت سے کانپنا شروع کر دیں یا بلند آواز سے چلانا شروع کر دیں۔ یہ نائل رد عمل ہے۔ یہ بچے (زلزلے سے متاثرہ افراد) صدمے کا رد عمل ظاہر کر رہے ہیں۔ بچوں میں اس طرح کے حالات کا سامنا کرنے کے لیے جذباتی پختگی نہیں ہوتی اور وہ اپنا رد عمل جسمانی یا جذباتی تحریر ہی رویے کی صورت میں کرتے ہیں۔

بچوں کے کسی آفت کے بعد کے رویوں پر کافی مطالعے کیے گئے ہیں (گریگورین، 1992؛ پول، 2004) یہ مطالعے درج ذیل رویے ظاہر کرتے ہیں:

☆ علیحدہ ہو جانے کی تشویش جو شام کے وقت بڑھ جاتی ہے۔ سکول سے غیر حاضری، تنہائی سے ڈر، بے نظمی، بے خوابی، ڈراؤنے خواب، سوتے میں اچانک اٹھنا، انفعالی رویے، توجہ مرکوز نہ کر سکرنا اور جسمانی خرابی (کالے چین، 1995) یہ وہ مشاہدات ہیں جو اس آفت کے ایک سال بعد کیے گئے۔

☆ چھوٹے بچے اپنے کھیلوں میں اس آفت کے حصے دہراتے رہتے ہیں۔

☆ قبل سکول عمر کے بچے آفت کی تجسیم کرتے ہیں۔ زلزلہ ان کی نظروں میں کوئی شیطان ہوتا ہے۔

☆ بچے والدین سے زیادہ تشویش محسوس کرتے ہیں۔ جسمانی تکلیف کی شکایات (سر اور معدے میں درد) کا سبب دباؤ اور تشویش ہو سکتے ہیں۔

☆ تعلیمی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ تعلیمی گریڈ میں کمی واقع ہوتی ہے۔ جماعت میں لڑائی جھگڑا ہوتا ہے، بدتمیزی اور کمرہ جماعت میں سونے سے تعلیم میں خلل واقع ہوتا ہے۔

☆ شدید آفات کے بعد 7 اور 8 سال کی عمر کے بچوں نے بھی خودکشی کی کوشش کی ہے۔

☆ بچے اور بالغ افراد کبھی ہو سکتے ہیں اور سابقہ زندگی کی خواہش کر سکتے ہیں۔ کچھ بچے زندگی سے مایوس ہو سکتے ہیں۔

☆ وہ جلدی پریشان ہو سکتے ہیں یا خاندان کے دیگر افراد کو بچانے کے بارے میں اپنی پریشانی چھپا سکتے ہیں۔

☆ لڑکوں کو اپنے نقصان کے بارے میں بات کرتے ہوئے اور اپنے جذبات ظاہر کرتے ہوئے زیادہ دقت ہوتی ہے۔ اس کی بجائے وہ عملی کام کرنا زیادہ پسند کر سکتے ہیں۔

☆ بچوں کے رد عمل کی شدت کا انحصار کئی عوامل پر ہے: نقصان کی نوعیت، زندگی کو خطرہ، خاندان کا رد عمل، دباؤ، آفت سے پہلے گھر میں پریشانی اور گھر میں تشدد۔ بچوں کے

رویے میں نمایاں تبدیلی، ان کے لیے ذہنی صحت کے لیے مشاورت کی نشاندہی کرتی ہے۔ شدید رویہ بھی ظاہر کرتا ہے کہ ان پر توجہ دی جائے۔ چیزوں کی توڑ پھوڑ، پالتو جانوروں یا لوگوں کو نقصان پہنچانا، گھبراہٹ کے بار بار حملے اس بات کی طرف اشارہ ہیں کہ ان کے لیے کچھ کیا جائے۔

☆ کئی بچوں کا کردار بدل جاتا ہے۔ بعض باطنی بصیرت اور دوسروں کے لیے زیادہ توجہ کا اظہار کرتے ہیں۔

آفت کے دوران اور بعد میں مشاہدہ کیے گئے چند مسائل

آفات پر رد عمل کا انحصار افراد میں اور وقت کی مناسبت سے مختلف ہوتا ہے۔ یہ بات بڑی اہم ہے کہ یہ مراحل ایک خاص ترتیب میں واقع نہیں ہوتے اور بچوں اور خاندانوں

میں ایک ہی مرحلے کے ادوار بار بار آ سکتے ہیں۔

مرحلہ	رد عمل
مرحلہ 1	عدم یقین: ”ایسا ہرگز نہیں ہو سکتا“ انکار: ”صحیح نہیں ہے“ تشویش: ”یہ کیا ہو رہا ہے“ خوف: ”جسمانی رد عمل، دل گھبرانا، پسینے آنا، متلی ہونا، ہسٹیریا“ سکون: ”میں زندہ ہوں“؛ ”میرا خاندان زندہ ہے“

<p>مرحلہ 2</p> <p>چمٹے رہنا: بچہ ان افراد کو ”کھونا“ نہیں چاہتا جو باقی رہ گئے ہیں۔</p> <p>بچگانہ رویہ: سونے میں پیشاب کرنا، انگوٹھا چوسنا (انفعالی رویہ)۔</p> <p>جسمانی علامات: سردرد، معدے کا درد، بے خوابی یا ہر وقت سوتے رہنا۔ (نفسی جسمانی شکایات)۔</p> <p>دشمنی یا جارحانہ رویہ: نافرمانی یا بڑوں کے لیے احترام کی کمی۔</p> <p>اداسی اور تنہائی پسندی: کسی سے آنکھیں نہ ملانا۔ کم بولنا، بے حسی۔</p> <p>قنوطیت، مایوسی: ”زندگی میں اب کچھ باقی نہیں“؛ ”میرا کوئی مستقبل نہیں“</p>	<p>مرحلہ 3</p> <p>مہینے یا سال</p> <p>تعمیر نو: جہاں زندگی کی عام سرگرمیاں دوبارہ شروع کر دی جاتی ہیں، بچے کھیل شروع کر دیتے ہیں، چیزوں پر توجہ دوبارہ دی جانے لگتی ہے، زندگی کی تعمیر نو شروع ہو جاتی ہے۔</p> <p>قنوطیت (کلینکل قنوطیت): افسردگی اور تشویش کے دورے اور مخالفانہ احساسات مختلف اوقات میں یا بار بار نمودار ہو سکتے ہیں۔</p>
---	---

دکھ اور ماتم

آفت کے ذریعے خاندان کے کسی فرد یا پیارے کی موت (جو کہ اچانک اور غیر متوقع ہوتی ہے) کا نتیجہ عام طور پر شدید صدمے کی صورت میں نکلتا ہے۔ قرب و جوار کی عمارات کی بربادی بھی بچے کے لیے دکھ کا باعث ہو سکتی ہے۔ جہاں بچے اپنے دکھ اور اداسی کا اظہار کر سکتے ہوں تو انھیں ایسا کرنے کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے (یعنی انھیں یہ نہیں کہنا چاہیے کہ ”بڑے بنو“، ”مرد بنو“ یا انھیں خاموش رہنے کا نہیں کہنا چاہیے) عام طور پر دکھ کا رد عمل کسی آفت کے فوری بعد اپنے نقطہ عروج پر ہوتا ہے اور اگلے چند ہفتوں کے دوران میں یہ کم ہو جاتا ہے۔ تاہم برسیوں پر زخم ہرا ہو جاتا ہے اور پرانی علامات دوبارہ پیدا ہو جاتی ہیں۔ کچھ افراد کا مذہب سے یقین اٹھ جاتا ہے جبکہ کچھ افراد کا مذہب سے لگاؤ بڑھ جاتا ہے اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔

نارمل انداز میں ابتری

بچوں اور بالغ افراد پر سب سے زیادہ اثر یہ ہے کہ ان کی زندگی ابتر ہو جاتی ہے۔ خواہ ایسا زخمی ہونے، موت یا مکان، سکول یا علاقے کی عمارات کی بربادی ہونے کے باعث ہو۔ اس سے ممکن ہے کہ ان کا یقین، ایمان اور مستقبل سے اعتماد اٹھ جائے۔ چھوٹے بچوں (2-4 سال) کا رد عمل بہت زیادہ انحصار کرنے کی صورت میں ہوتا ہے۔ سکول جانے کی عمر کے بچے (6-12 سال) اپنے صدمے کا اظہار اپنے رویے مثلاً اس آفت کے بارے میں بات کر کے یا کھیل، ساتھیوں یا خاندان کے افراد سے دشمنی اور اپنی دلچسپی کی سرگرمیوں کو نظر انداز کر کے کرتے ہیں۔ ابالغ (13-19) تنہائی پسند ہو جاتے ہیں، اپنی دلچسپیاں کھود دیتے ہیں، تھکن اور شدید ذہنی دباؤ کا اظہار کرتے ہیں۔ عمر کا خواہ کوئی گروپ ہونی میں خلل جیسے بے خوابی، تنہا سونے سے انکار کرنا، جلد بیدار ہونا یا بہت زیادہ سونا عام ہیں۔

نفسی۔ جسمانی علامات

یہ اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب کوئی جسمانی مسئلہ ہو جو کسی ذہنی یا جذباتی حالت سے پیدا ہوتا ہے۔ کسی آفت کے بعد کے ہفتوں میں بچوں میں سردرد، معدے کا درد اور سینے کے درد کی شکایات عام طور پر دیکھی گئی ہیں، لیکن یہ زیادہ دیر تک جاری نہیں رہتیں۔ اگر یہ شکایات بچے کی زندگی کو متاثر کرنا شروع کر دیں تو پھر بچے اور خاندان کو ذہنی صحت کی مشاورت کے لیے بھیجا جانا چاہیے۔

احساس جرم

جب چیزیں غلط سمت میں جارہی ہوں تو کسی فرد یا چیز پر الزام لگانا انسانی فطرت ہے۔ کسی قدر قتی آفت کے بعد کسی کو بھی مورد الزام نہیں ٹھہرایا جاسکتا۔ بعض اوقات وہ خود کو اس کا ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔ چھوٹے بچے جو اسباب کے تعلق کو نہیں سمجھتے اپنے ”خراب“ رویے اور اس آفت کے مابین تعلق قائم کر لیتے ہیں اور اس طرح خود کو الزام دیتے ہیں۔ ذرا بڑی عمر کے بچے اور بالغ افراد یہ اکثر کہیں گے کہ ”جب اتنے سارے لوگ مر گئے ہیں تو میں کیوں زندہ رہوں؟“ کچھ نہ ہونے کا احساس اکثر زندہ رہنے کے جرم میں بدل جاتا ہے۔ اس کے بعد قنوطیت آتی ہے۔ بچے اس بات پر بھی شرمندگی محسوس کر سکتے ہیں کہ وہ اپنے معاشرے کی تعمیر نو میں کوئی کردار ادا نہیں کر رہے اور اپنے گھر (خاندان) کی متوقع مدد اور معاشرے میں کوئی بڑا کردار ادا کرنے کے حوالے سے مدد کے درمیان تعلق کو نہیں سمجھ پاتے۔

جارحانہ/گستاخانہ رویہ

چھوٹے بچوں میں جارحانہ رویہ مارنے، کاٹنے یا چبھونے کی شکل میں ظاہر ہو سکتا ہے، جبکہ ذرا بڑی عمر کے سکول جانے کی عمر کے بچے دوستوں سے لڑائی یا بحث مباحثہ کر سکتے ہیں۔ بالغ افراد حکام کے خلاف کھلم کھلا بغاوت کر کے ایسا رد عمل ظاہر کر سکتے ہیں۔ والدین اور اساتذہ کو یہ حد قائم کرنے کی ضرورت ہے کہ اس رویے کو قابل قبول نہیں سمجھا جاسکتا لیکن ساتھ ہی یہ بھی یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ رویہ، نہ کہ بچہ، ناقابل قبول ہے۔ بچے کی بات سننے، انہیں اپنے نقصان کی پہچان کرنے میں مدد دینے اور ان کی توانائیوں کو تعمیری سرگرمیوں میں ڈھالنے سے۔ جیسے معاشرے کے افراد کی مدد کرنا (بوڑھے اور بہت چھوٹے بچوں کی) وہ صحت مند زندگی کی طرف جلد لوٹ سکتے ہیں۔ سماجی گروہ کی سرگرمیاں جو جذباتی طور پر محفوظ جگہ فراہم کرتی ہیں تاکہ بچے مسائل پر کھل کر بات کر سکیں، بہت اہم ہیں۔ ان میں سے کچھ ”محفوظ جگہیں“ سکول کے تناظر میں مہیا کی جاسکتی ہیں۔

تکمراری رویہ

یہ رویہ کسی آفت کے بعد پاؤں پاؤں چلنے والے اور سکول جانے کی عمر سے پہلے والے بچوں میں عام طور پر پایا جاتا ہے۔ بچے کسی آفت کی تفصیل کو نمٹنے کی صورت کے طور پر دہراتے ہیں۔ مثال کے طور پر کسی آفت کے بارے میں بچے کے کسی کھیل کا نتیجہ اصل آفت سے بالکل مختلف ہو سکتا ہے، یا بچہ اپنے آپ کو یا خاندان کے کسی فرد کو بطور ہیرو پیش کر سکتا ہے۔ کھیل یا آفت کے منظر کو دہرانے کے لیے ضروری ہے، خواہ نہ تو اس سے کوئی لطف حاصل ہو رہا ہو اور نہ ہی پریشانی میں کمی واقع ہو رہی ہو۔ یہ عام کھیل نہیں ہوتا۔ والدین اور اساتذہ کو پُر یقین ہونا چاہیے کہ اس کھیل سے بحالی میں مدد مل سکتی ہے۔ کچھ اور بھی تکمراری رویے ہیں جو بحالی کے عمل میں معاون نہیں ہوتے۔ بشمول بار بار ڈراؤنے خواب نظر آنا، خوف کے دورے پڑنا اور گزرے واقعات کی یاد آوری سے اداسی۔ یہ چیزیں توجہ کو متاثر کرتی ہیں اور بہت خوفناک ثابت ہو سکتی ہیں۔ صدمے کا دور گزرنے کے بعد ایسے کھیل یہ ظاہر کرتے ہیں کہ بچہ ذہنی طور پر ابھی تک آفت کی حالت میں مبتلا ہے۔ اس رویے کو جذباتی معاونت اور اساتذہ اور والدین کی طرف سے قبولیت درکار ہوتی ہے۔

انفعالی رویہ

یہ وہ رویہ ہے جہاں بچے اپنی نشوونما کے ابتدائی مرحلے میں داخل ہو جاتے ہیں (ان کا عمل شیر خوار بچوں جیسا ہوتا ہے) علامات مثلاً انگوٹھا چوسنا، بہت زیادہ انحصار کرنا، بستر پر پیشاب کرنا اور اندھیرے سے خوفزدہ ہونا عام علامات ہیں۔ جب بچوں کی دنیا تباہ ہو جاتی ہے تو وہ اکثر لاشعوری طور پر پچھلی زندگی کی طرف پلٹتے ہیں جہاں ہر چیز محفوظ تھی۔ عموماً یہ علامات زیادہ دیر تک باقی نہیں رہتیں۔ بیشتر اساتذہ اور والدین یہ رویہ بغیر کسی ناگواری کے قبول کرتے ہیں۔ بچے کو سزا نہیں دیتے اور اسے شرمندگی کا احساس نہیں دلاتے (اس سے یہ صورت حال زیادہ دیر تک قائم رہ سکتی ہے) ذرا بڑی عمر کے بچوں اور بالغوں میں واپسی کا یہ عمل والدین کی توجہ کا دیگر بچوں سے مسابقت، سابقہ ذمہ دارانہ رویے سے واپسی اور دوسروں پر مکمل طور پر انحصار کر کے ہوتا ہے۔

تشویش

تشویش عمر کے ہر حصے میں واقع ہوتی ہے۔ یہ مندرجہ بالا ہر طرح کے رویے کی صورت میں ظاہر ہو سکتی ہے۔ استاد کو تشویش کے اظہار کی اہمیت کو کم یا بچے کی حوصلہ شکنی یا تعطل نہیں کرنا چاہیے۔ اگر بچہ بات کرنے پر آمادہ ہے تو اپنے خوف اور تشویش کا اظہار کرنے پر اس کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔ بعض اوقات بچہ والدین یا دیگر قریبی عزیزوں کی تشویشوں کا آئینہ ہوتا ہے اور اس طرح وہ دوسروں کی تشویش اور پریشانی کو ظاہر کر رہا ہوتا ہے۔ اس صورت میں اساتذہ کو والدین سے مشاورت کے لیے تیار رہنا چاہیے۔

قنوطیت یا مایوسی

کسی بھی آفت کے بعد اداسی ایک فطری امر ہے۔ اگر بچہ پہلے ہی پریشان تھا یا خاص طور پر حساس تھا تو یہ آفت اس میں شدت پسندی لا سکتی ہے۔ قنوطیت یا افسردگی، اداسی کی مانند نہیں ہے۔ یہ ایک مستقل مسئلہ ہے جس میں فرد اپنا اور دوسروں کا خیال رکھنے سے بے نیاز ہو جاتا ہے۔ کھانے پینے میں دلچسپی کی کمی، بھوک کم لگنا، نیند میں خلل، مستقل اداسی، مایوسی اور چڑچڑاپن جو ہفتوں اور مہینوں جاری رہ سکتے ہیں، اس بات کی طرف اشارہ کرتے ہیں کہ کسی ماہرانہ مدد کی ضرورت ہے۔ بڑی عمر کے بچوں کا رجحان اور حرکات خود کشی کی طرف مائل ہو سکتی ہیں، خاص طور پر جبکہ کس قریبی عزیز کا انتقال ہو گیا ہو۔

سیشن نمبر 4: قرآنی آیات اور قدرتی آفات

مقاصد:

- اس سیشن کے آخر میں شرکاء اس قابل ہو سکیں گے کہ وہ :
 قدرتی آفات کے متعلق قرآنی تعلیمات کو جان سکیں۔
 قدرتی آفات کے سلسلے میں قرآن کے احکامات کو جاننے ہوئے عمل کر سکیں۔

تقسیم اوقات

تعارف	10 منٹ
سرگرمی 1: ہمیں کیا بتایا گیا ہے؟	20 منٹ
نتیجہ	10 منٹ
کل	40 منٹ

مطلوبہ مواد

فلپ چارٹ، مارکر، دیواروں پر چپکانے کے لیے گوند یا ٹیپ، ورک بک

تعارف

حالیہ دور میں قدرتی آفات کا ایک سلسلہ جاری رہا۔ اگرچہ ہمیں تعمیر نو کے لیے مادی وسائل کی اشد ضرورت ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ زلزلے کے نتیجے میں بڑھتے ہوئے خوف، بے چینی اور مایوسی کو برداشت کرنے کے لیے ہمیں روحانی مدد کی بھی ضرورت ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس ضرورت کو انبیاء علیہ السلام کے ذریعے سے پورا کیا ہے اور کتابیں اتاریں۔ قرآن کریم ہمیں ایسے اصول اور ضابطے تعلیم کرتا ہے جو اس فانی زندگی کی نغیوں اور تکالیف کو صبر سے برداشت کرنے میں رہنما ہوتے ہیں۔ اس سیشن میں ہم قرآن کی عام تعلیم حاصل نہیں کریں گے جس کا سیکھنا ہر مسلمان کی اپنی زندگی میں ذمہ داری ہے۔ لیکن ہم اس سیشن اور آنے والے سیشنوں میں زلزلے سے متعلق اسلام کے احکامات کو تفصیلی طور پر دیکھیں گے۔

مقاصد کو فلپ چارٹ یا تختہ پر لکھ لیں۔
 ان کو شرکاء کے ساتھ مل کر پڑھیں اور عنوان سے تعارف کروائیں۔

سرگرمی نمبر 1: ہمیں کیا بتایا گیا ہے؟ (20 منٹ)

- شرکاء کو اس سیشن کے متعلق وسیلی مواد پڑھنے کی ہدایت کریں اور اس کے بعد ورک بک کے صفحہ 16 پر جانے کا کہیں۔
 وضاحت کریں کہ ہم بنیادی طور پر تین نکات کا احاطہ کریں گے۔
 تنبیہ، معافی اور زلزلے کے متعلق تعلیمات کا اطلاق۔
 شرکاء کو چھوٹے گروپوں (3-4) میں ترتیب دیں۔ یہ گروپ پہلے ترتیب دیے گئے گروپوں سے مختلف ہونا چاہئیں۔

گروپوں کو دی گئی قرآنی آیات کا مطلب پڑھنے اور زلزلہ کے متعلق ان پر کیونکر عمل کیا جاسکتا ہے، اس بارے میں بحث کرنے کی ہدایت کریں۔ ہر گروپ ان میں سے ہر موضوع پر ایک جملے پر اتفاق کرے جو ان آیات کی تعلیم کا خلاصہ ہو۔

اس مشق کے لیے شرکاء کے پاس 10 منٹ ہیں۔

شرکاء کو مجتمع کریں ہر گروہ اپنا جملہ پیش کرے۔ اگر دیگر گروہوں نے کسی دوسرے انداز میں تشریح کی ہو تو اس کو مد نظر رکھیں۔ عام بحث کے لیے مقررہ وقت 10 منٹ ہے۔

مکملہ اثرات	وضاحت
تنبیہ اور آزمائش	قرآن پاک میں ہمیں تنبیہ اور زلزلہ کی نشانی سے اپنی برائیوں پر توبہ کا موقع ملا ہے۔
معافی	اگر ہم سچے دل سے توبہ کریں اور اسلام کے احکامات کی پیروی کریں تو بے شک ہم معاف کیے جائیں گے۔
تعلیمات پر عمل	جو اللہ کو پیارے ہو گئے وہ شہید ہیں۔ ہمیں ان کے لیے دعا کرنی چاہیے اور جو زندہ بچ گئے ہیں ان کے لیے کھانے پینے، کپڑے اور رہائش کا بندوبست کرنا چاہیے۔

نتیجہ

کائنات اللہ تعالیٰ کے تیار کردہ مربوط نظام کا حصہ ہے۔ اللہ تعالیٰ لوگوں کو آگاہ کرتا ہے کہ ان کے برے اعمال اور گناہوں کا مواخذہ ہوگا۔ ان تنبیہات کا قرآن مجید میں جا بجا ذکر موجود ہے اور زلزلہ بھی اس آگاہی کی ایک شکل ہے۔

اللہ تعالیٰ کا ہر فیصلہ آدمی کے لیے رحمت ہے۔ ہر کسی کو اپنی اصلاح کا موقع دیا گیا ہے۔ اگرچہ زلزلے کا جغرافیائی سبب بھی ہے مگر اللہ تعالیٰ ہی تمام اشیاء کا خالق ہے لہذا وہ اس زمین کے جغرافیائی نظام کا بھی خالق ہے۔ اس کے حکم کے بغیر کائنات کا ایک پتا بھی بل نہیں سکتا۔

بحیثیت مسلمان ہمارا فرض ہے کہ ہم ان تنبیہات پر توجہ دیں جو قرآن پاک اور حضور اکرمؐ کے ارشادات میں موجود ہیں۔ یا قدرتی آفات کی شکل میں دنیا میں ظاہر ہوتی رہتی

ہیں۔

وسیلی مواد: سیشن نمبر 4

نصیحت اور آزمائش سے متعلق

جیسا کہ قرآن کریم میں ارشاد ہے:

”اور البتہ ہم آزمائشیں گے تم کو تھوڑے سے ڈر سے اور بھوک سے اور نقصان سے مالوں اور جانوں کے اور میووں کے اور خوشخبری ھے ان صبر کرنے والوں کو کہ جب پہنچے ان کو کچھ مصیبت تو کہیں ہم تو اللہ ہی کا مال ہیں اور ہم اس کی طرف لوٹ کر جانے والے ہیں (سورہ البقرہ 156-155)“

”ہر جی کو چکھنی ہے موت اور ہم تم کو جانچتے ہیں برائی سے اور بھلائی سے آزمائے کو اور ہماری طرف پھر کر آ جاؤ گے“۔ (الانبیاء: 35)

”ہم نے بنایا ہے جو کچھ زمین پر ہے اس کی رونق تاکہ جانچیں لوگوں کو کہ کون ان میں اچھا کام کرتا ہے اور ہم کو کرنا ہے جو کچھ اس پر ہے میدان چھانٹ کر۔ (الکہف: 708)

”پھر کیوں نہ لڑ گڑائے جب آیا ان پر عذاب ہمارا لیکن سخت ہو گئے دل ان کے اور بھلے کر دکھائے ان کو شیطان نے جو کام وہ کر رہے تھے“۔ (انعام: 43)

معافی کے متعلق

اللہ تعالیٰ بندے سے اس کے والدین سے زیادہ محبت کرتا ہے۔

اللہ تعالیٰ کہتا ہے کہ اس کی رحمت اس کے جلال کو ڈھانپنے ہوئے ہے۔

”اور رجوع کرو اپنے رب کی طرف اور حکم برداری کرو، قبل اس کے کہ آئے تم پر عذاب پھر کوئی تمہاری مدد کو نہ آئے گا“ (زمر: 54)

نجات اور فلاح پانے کے لیے ہر ایک کو چاہیے کہ وہ اپنے گناہوں کا اعتراف کرے اور اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں پر توبہ کرے۔

”اور توبہ کرو اللہ کے آگے سب مل کر اے ایمان والو، تاکہ تم فلاح پاؤ“ (النور: 31)

”تو میں (نوح) نے کہا کہ گناہ بخشو! اپنے رب سے بے شک وہ ہے بخشنے والا۔ چھوڑ دے گا آسمان کی دھاریں تم پر اور بڑھادے گا تم کو مال اور بیٹوں سے اور بنادے گا

تمہارے لیے نہریں“ (نوح: 10-12)

اس دنیا اور آنے والی زندگی کی رہنمائی کے لیے ہدایت بھیجی ہے اس کی رہنمائی پر عمل کر کے انسان اللہ کی رضا حاصل کر سکتا ہے۔

آزمائش کے وقت میں اسلام کی تعلیمات کی پیروی سے متعلق

یاد الہی

یہ ضروری ہے کہ مصائب کو روحانی سکون کے ذریعے کم کیا جائے۔ یہ جی ممکن ہے جب کوئی اللہ کا کثرت سے ذکر کرے۔

”یاد کرو مجھ کو میں یاد رکھوں گا تم کو اور احسان مانو میرا اور ناشکری مت کرو“۔ (البقرہ: 152)

”بے شک اللہ کی یاد میں دل کا سکون ہے“۔ (دعہ: 28)

امر بالمعروف ونہی عن المنکر

نیکی کا حکم دینے اور برائی سے منع کرنے کے متعلق قرآن کریم میں ارشاد ہے:

”اور چاہیے کہ رہے تم میں ایک جماعت ایسی جو بلائی رہے نیک کام کی طرف اور حکم کرتی رہے اچھے کاموں کا اور منع کریں برائی سے اور وہی پہنچے اپنی مراد کو“ (آل عمران: 104)

قرآن پاک کی تلاوت اور اس کے احکامات پر عمل درآمد

حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ جبریلؑ نے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو اطلاع دی کہ بہت سے غلط کام ظاہر ہوں گے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے دریافت فرمایا کہ ان سے کیسے بچا جائے؟ جبریلؑ نے جواب دیا ”قرآن پاک کے طریقے کی پیروی کر کے“۔

نیک کاموں کا آغاز کرنا

ایک شخص کو اچھے کام کرنے کے ہر موقع سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔ ان مواقع کو کبھی ضائع نہیں کرنا چاہیے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا ”نیک کاموں میں جلدی کرو کہیں تم رات کی تاریکی کی مانند بدبختی میں نہ لپٹ جاؤ“ (ترمذی)

صدقات اور کفارہ

گناہوں کا کفارہ غنیمتوں اور تکالیف سے بچاؤ کے لیے با اثر ڈھال ہے۔ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ”کفارے کی ادائیگی میں جلدی کرو تا کہ اس سے آفات نہ ہوں“ (مشکوٰۃ)

زلزلے کے سلسلے میں ان تعلیمات کی پیروی

زلزلہ زدگان کے ساتھ ہمدردی، زخمیوں کی دیکھ بھال، ان کی ضروریات کا خیال رکھنا، اجڑے ہوؤں کو چھت مہیا کرنا، اور ان کو حوصلہ دینا تا کہ وہ اس آزمائش کی گھڑی میں اپنے آپ کو تنہا تصور نہ کریں، یہ سب ہماری دینی اور قومی ذمہ داری ہے۔

زلزلے میں جو لوگ مر گئے ہیں وہ ہماری دعاؤں کے حقدار ہیں۔ ہم اللہ تعالیٰ سے ان کی بخشش کی امید رکھ سکتے ہیں کیونکہ انھوں نے شہید کا درجہ پایا ہے۔ ابوداؤد کی ایک روایت کے مطابق جو شخص اللہ تعالیٰ کی طرف سے آزمائش اور سختی کو صبر سے برداشت کرتا ہے اس کو بہت اجر ملتا ہے۔

ترمذی کے مطابق جو کوئی دوسرے کے مسائل اور مشکلات حل کرتا ہے اللہ قیامت کے دن اس کی مدد فرمائے گا اور اس کی مشکلات آسان فرمائے گا۔

معارف الحدیث کے مطابق:

جو مسلمان اپنے ننگے بھائی کو کپڑے دے اللہ تعالیٰ اس کو جنت میں اعلیٰ پوشاک عنایت کریں گے۔ جو مسلمان کسی بھوکے کو کھانا کھلائے گا اللہ تعالیٰ اس کی جنت کے ثمرات سے تواضع کریں گے۔ اگر کوئی مسلمان کسی پیاسے کی پیاس بجھائے گا اللہ تعالیٰ اسے جنت میں شراب طہور پلائیں گے۔

پہلے دن کا جائزہ

مقاصد:

اس سیشن کے آخر میں شرکاء اس قابل ہو سکیں گے کہ وہ :
..... پہلے دن کی کارروائی کے بنیادی نکات کی وضاحت کر سکیں۔

تقسیم اوقات

تعارف	10 منٹ
سرگرمی 1: ایک دن کا جائزہ	15 منٹ
نتیجہ	5 منٹ
کل	30 منٹ

مطلوبہ مواد

فلپ چارٹ، مارکر، دیواروں پر چپکانے کے لیے گوند یا ٹیپ، ورک بک

تعارف

شرکاء پر واضح کریں کہ یہ جائزہ سیشن پہلے دن میں حاصل کی گئی معلومات کا جائزہ لینے کے لیے ترتیب دیا گیا ہے۔ ہر سیشن کا اجمالی جائزہ پیش کریں: قدرتی آفات خصوصاً زلزلے کے اسباب، ان میں کیسے زندہ رہا جائے۔ ان کے رویوں پر اثرات، قرآن کے احکامات، آفت کے دوران ہماری دینی اور معاشرتی اقدار پر ہمارے رویوں پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

سرگرمی نمبر: 1

زلزلے کے متعلق کیا معلومات حاصل کی ہیں۔ اس کے متعلق (کوئی سے بھی) دو شرکاء سے دو منٹ کا خلاصہ پیش کرنے کی ہدایت کریں۔
اس کے بعد دوسرے دو شرکاء سے دو منٹ کا خلاصہ پیش کرنے کے لیے کہیں کہ انھوں نے رویے کے اثرات کے بارے میں کیا سیکھا۔ کیا کوئی اور اس میں کچھ اضافہ کر سکتا ہے۔

اس کے بعد دو شرکاء سے قرآنی آیات کے حوالے سے خلاصہ پیش کرنے کی ہدایت کریں۔

نتیجہ

شرکاء کو یاد دلائیں کہ اس کورس کے تین حصے ہیں: آفت، اس کے نفسیاتی / معاشرتی اثرات اور ہم بحیثیت اساتذہ ”تغیر نو“ کے سلسلے میں کیا مدد کر سکتے ہیں۔

سیشن 5: دینی و معاشرتی اقدار اور آفات

مقاصد:

- اس سیشن کے آخر میں شرکاء اس قابل ہوں گے کہ وہ:
- قدرتی آفات کے تناظر میں دینی اور معاشرتی اقدار کی اہمیت کو سمجھ سکیں۔
- مصائب و آلام کے حوالے سے کردار کو پختہ بنانے میں ان اقدار کو استعمال کر سکیں۔
- دینی اور سماجی اقدار سے طلبہ کے کردار کو بہتر بنانے میں مدد دے سکیں۔

تقسیم اوقات

تعارف	5 منٹ
سرگرمی 1: اقدار	20 منٹ
سرگرمی 2: اقدار اور رویے	15 منٹ
سرگرمی 3: اجتماعی غور	15 منٹ
سرگرمی 4: کام کے ایک یونٹ کی تیاری	40 منٹ
فیڈ بیک	10 منٹ
نتیجہ	5 منٹ
کل	110 منٹ

مطلوبہ مواد

فلپ چارٹ، مارکر، دیواروں پر چپکانے کے لیے گوند یا ٹیپ، ورک بک، کاغذ کے چھوٹے ٹکڑے

تعارف

مقاصد کو فلپ چارٹ یا تختہ سیاہ پر لکھیں
مقاصد کو گروپ کے ساتھ تفصیلی پڑھیں
اگر ان مقاصد کے بارے میں تجاویز ہوں تو اس
کے بارے میں دریافت کریں

شرکاء پر واضح کریں کہ بحیثیت پاکستانی ہماری ایک مخصوص تہذیب ہے جو ہمارے دین اسلام کے ساتھ بہت گہرے طریقے سے وابستہ ہے۔ اس تہذیب سے ہر مرحلے خصوصاً آفت میں ہمارے رد عمل اور مزاج کی بنیادیں استوار ہونی چاہئیں۔ یہ سیشن ہمیں ہمارے اخلاق اور رویے کو درست کرنے میں مدد دیتا ہے تاکہ ہم اپنے طلبہ کو وہی اخلاق اور رویہ اپنانے میں مدد دے سکیں۔

سرگرمی نمبر 1: اقدار (20 منٹ)

ہر شریک کو کاغذ کے دس چھوٹے ٹکڑے دیں۔ شرکاء کو ہر کاغذ پر ایک دینی یا معاشرتی قدر لکھنے کی ہدایت کریں۔ کاغذ کے ٹکڑوں پر نمبر نہ لکھا جائے۔ (مثال کے طور پر بے بس کی دیکھ بھال، مسلسل دعا، صبر)

شرکاء کو اپنے کاغذ چھپا کر رکھنے کی ہدایت کریں۔ انھیں ہدایت کریں کہ وہ کاغذوں کو ایسے ترتیب دیں کہ زیادہ اہم اقدار اوپر رکھی جائیں۔ شرکاء سے اس سلسلے میں بات کریں کہ اگرچہ یہ اقدار ہمیشہ سے ہمارے سامنے ہیں لیکن تشویش اور آفت کے وقت ان میں سے کچھ دوسروں کی نسبت زیادہ اہم ہو جاتی ہیں۔ اکثر اوقات ہم زندگی کے چند اصولوں کے سوا کسی بات کے لیے ہمارے پاس وقت نہیں ہوتا یا ہم سوچتے نہیں۔ حالانکہ ہمارا دین ہمارے تمام اعمال اور خیالات کی بنیاد ہونا چاہیے۔ اب شرکاء کو سب سے نیچے موجود درج شدہ قدر کو ہٹانے کی ہدایت کریں۔ اس کاغذ کو ایک طرف رکھ دیں۔ ہر شریک باقی ماندہ نو کاغذوں پر نظر دوڑائے اور ان میں سے سب سے نیچے کو ایک طرف رکھ دے۔ شرکاء سے ایسا کرنے کی وجہ دریافت کریں۔ دوبارہ آٹھ اقدار پر غور کریں۔ شرکاء پر واضح کریں کہ اگر وہ چاہیں تو اپنی لکھی ہوئی بقیہ اقدار کو دوبارہ ترتیب دے سکتے ہیں۔ اب ساتویں کو علیحدہ کر دیں اور پھر چھٹی کو۔

سرگرمی نمبر 2: اقدار اور رویے (15 منٹ)

یہ سرگرمی پچھلی سے براہ راست وابستہ ہے

جب پانچ اقدار باقی رہ جائیں تو شرکاء کو ہدایت کریں کہ وہ ان پر نظر ثانی کریں اور اپنے آپ سے یہ سوال کریں۔ کیا یہی وہ اقدار ہیں جو کسی آفت کے دوران میرے ساتھ تھیں؟ شرکاء کو اپنی ورک بک کا صفحہ ۷ اٹھولنے کی ہدایت کریں۔ شرکاء کو اپنی پانچ اقدار اور ان سے متعلق رویے چارٹ پر نمایاں لکھنے چاہئیں۔

قدر	رویہ
1	
2	
3	
4	
5	

پھر شرکاء کو ہدایت کریں کہ وہ اپنے دلوں میں جھانکیں اور اس آفت کے دوران میں اپنے کسی بھی برے رویے کے بارے میں سوچیں۔ ان رویوں کو دوسروں سے مخفی رکھیں یہ صرف بندے اور اللہ کے درمیان ہیں۔ شرکاء پر واضح کریں کہ دینی اقدار سے ہمیں تحریک ملتی ہے۔ یعنی یہ وہ اقدار ہیں جن کے ساتھ ہمیں زندہ رہنا ہے لیکن ہم اس میں کامیاب نہیں ہوتے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم اللہ کی بے پایاں رحمت کے اتنے شکر گزار ہوتے ہیں۔ اس وقت جب ہم لڑکھڑاتے ہیں اور ناکام ہوتے ہیں۔

سرگرمی نمبر 3: اجتماعی غور کی سرگرمی (10 منٹ)

(اجتماعی غور کی مشق میں) شرکاء سے پوچھیں (دس منٹ)

”وہ کون سے رویے ہیں جن کی مجھے ابھی ضرورت ہے۔ جن کی مدد سے میں معاشرے اور کلاس میں اپنے بچوں کے سامنے ایک نمایاں مقام حاصل کر سکوں جو تعمیری اور مثبت دینی اور معاشرتی اقدار کو نمایاں کریں۔“

اجتماعی غور کے بعد جوابات کو چار یا پانچ حصوں میں ترتیب دیں (مثال کے طور پر اللہ سے لولگانا، دوسروں سے متعلق تعمیری سوچ، برے رویوں کی کمی) (5 منٹ)۔“

سرگرمی نمبر 4: کام کے ایک یونٹ کی تیاری

تین شرکاء کا گروپ بنائیں، ہر گروپ کے شرکاء ایک جیسے درجے کو تعلیم دیں گے (مثلاً ابتدائی عمر کے بچے، درمیانی پرائمری، مڈل سکول وغیرہ) شرکاء کو پچھلی سرگرمیوں (اقدار اور رویے اور اجتماعی غور کی سرگرمیوں) پر توجہ دینے کی ہدایت کریں اور پھر کام کا ایک یونٹ تیار کریں جو طالب علموں کی مدد کرے گا کہ وہ یہ سمجھنے کے لیے پڑھاتے ہیں کہ دینی اور معاشرتی اقدار ان کو مصیبت کے وقت میں سنبھلنے اور آفت سے نکلنے میں مدد دیتی ہیں۔ (40 منٹ) وضاحت کریں کہ کام کے اس حصے کی تعمیل مبنی بہ حقوق انداز پر ہونی چاہیے اور طالب علموں کی حفاظت اور اعتماد کی بحالی میں مدد کے لیے متعال طریق تدریس استعمال کرنا چاہیے۔

نتیجہ

یہ اقدار کے تحفظ کے لیے اقوام کی بحالی نو اور ترقی کے عمل میں بہت معاون ہوتی ہیں۔ دینی اقدار عبادت کے مساوی ہیں۔ یہ استادی کی ذمہ داری ہے کہ وہ ان اقدار کو فروغ

دیں اور ان کے عمل میں کوئی کسر باقی نہ رکھیں۔ یہ بھی ممکن ہے جب یہ ہمارے کردار کا حصہ بنیں مزید یہ کہ ہمارے تعلیمی اداروں کا ماحول ان اقدار کے فروغ میں نمایاں کردار ادا کرے۔

وسیلی مواد: سیشن 5

دینی اور معاشرتی اقدار

اللہ کی طرف رجوع

ایک مسلمان کی شان یہ ہے کہ مشکل اور آزمائش کی گھڑی میں بے صبری دکھانے کی بجائے وہ عاجزانہ طریقے سے اللہ سے مدد طلب کرے۔ اپنے دل کی گہرائیوں سے اللہ سے مغفرت طلب کرے۔ وہ اللہ کو ہر وقت اور ہر جگہ محسوس کرتا ہے۔ ایک مسلمان جانتا ہے کہ اللہ ہی ہے جو مشکل کے وقت کام آتا ہے۔ ایک مسلمان اللہ سے وعدہ کرتا ہے کہ وہ آئندہ گناہ کبیرہ اور صغیرہ ترک کر دے گا۔ اللہ کی مدد حاصل کرنے کے لیے وہ اللہ کے تمام احکامات کی پیروی کرے گا۔

صبر و استقامت

اپنے قریبی عزیزوں کی اچانک موت اور اپنی مادی اشیاء، گھر، جانور، پیسے وغیرہ کا نقصان ایک بڑا صدمہ ہوتا ہے۔ تاہم مسلمانوں کو صبر کرنے کی تلقین ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ اللہ صبر کرنے والوں کی تعریف کرتا ہے۔ استقامت رکھنے والوں کے لیے خوشخبریاں ہیں۔ نیک کام کرنا اور صبر دکھانا انتہائی ضروری ہے۔

بے غرضی

ایسے وقت میں جبکہ آپ خود مدد کے مستحق ہوں دوسروں کی ضروریات کا خیال رکھنا دینی قدر کا اظہار ہے۔ اسلامی تاریخ ایسی مثالوں سے بھری پڑی ہے۔ کسی قدرتی آفت کے دنوں میں ایسے صبر کا مظاہرہ کرنا حقیقی ایمان کی علامت ہے۔

قتاعت

انسان فطری طور پر لالچی، حریص اور خود غرض واقع ہوا ہے۔ مصیبت اور تباہی جیسے مشکل حالات میں ان منفی رویوں سے بچنا بے حد ضروری ہے۔ قرآن مجید کی تعلیمات پر عمل پیرا ہونے سے ہی ایسا ممکن ہے۔

احترام انسانیت

تمام انسان مساوی حیثیت رکھتے ہیں اور قابل احترام ہیں۔ بڑے حادثے یا نقصان کے وقت ہر فرد خود غرض بن جاتا ہے۔ ایسی بہت سی مثالیں ہیں جن سے انسانیت کی تذلیل ہوئی ہے۔ مسلمانوں کو ہمیشہ انسانیت کا احترام کرنا چاہیے، خواہ صورت حال کیسی بھی ہو۔

امداد باہمی

خوشی کے موقعوں پر باہمی تعاون کا منظر عام طور پر دیکھنے میں آتا ہے مگر ضرورت مشکل اور تباہی کے وقت میں امداد باہمی کی اہمیت بڑھ جاتی ہے۔ مدد فراہم کرنے کی پیشکش سے مسائل کم ہو جاتے ہیں۔

نظم و ضبط

اسلام میں خدائے واحد کی عبادت ایک مثالی نظم و ضبط کو ظاہر کرتی ہے اور یہ زندگی کے دیگر شعبوں میں بھی نظم و ضبط پیدا کرنے کی بھی تربیت دیتی ہے۔ مثلاً نماز ایک کامل نظم و ضبط کی مثال ہے۔ زندگی میں غیر محتاط رویہ دوسرے لوگوں کو ان کے حقوق سے محروم کرتا ہے۔ نظم و ضبط سے ہر مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔

پُر امیدی / رجائیت

کسی صدمے کے بعد مایوسی اور لاقعلقی ایک فطری انسانی رویہ ہے تاہم ہمیں بتایا گیا ہے کہ اسلام میں مایوسی کفر ہے۔ فرد کو امید کا تعلق اللہ تعالیٰ سے جوڑنا چاہیے اور اللہ کی رحمت سے کبھی مایوس نہیں ہونا چاہیے۔

دولت جمع کرنے سے باز رہنا

اسلام میں دولت جمع کرنے کی ہمیشہ حوصلہ شکنی کی گئی ہے اور اسے عام حالات میں بھی گناہ تصور کیا گیا ہے۔ ایسے حالات میں جبکہ ہر شخص نقصان میں مبتلا ہو تو دولت جمع کرنا اور لوٹ کھسوٹ کرنا ایک بدترین برائی ہے۔ یہ دوسروں کا استحصال ہے۔

شکر گزاری

ہم سب اللہ کی مخلوق ہیں۔ ہماری زندگی، جائیداد، دولت ہر شے اللہ کا انعام ہے۔ ہر مسلمان کا فرض ہے کہ ہر طرح کی صورت حال میں اللہ تعالیٰ کا شکر گزار رہے۔ حتیٰ کہ انتہائی برے حالات میں بھی اسے اللہ سے شکوہ نہیں کرنا چاہیے۔

اپنی مدد آپ

مشکل کی گھڑی میں دوسروں پر بھروسہ کرنے کی بجائے ہمیں اللہ تعالیٰ پر بھروسہ اور اپنی مدد آپ کرنی چاہیے۔ ہمیں حوصلے اور قوت ارادی سے مسائل حل کرنے چاہئیں۔ اس میں عزم کی ضرورت ہے اور انسان کو باعمل ہونا چاہیے۔

سیشن 6: نفسی سماجی بہتری

مقاصد:

- اس سیشن کے آخر میں شرکاء اس قابل ہوں گے کہ وہ:
- نفسی سماجی بہتری کی تعریف کر سکیں۔
- صدمہ کی علامات کی نشاندہی کر سکیں۔
- سکول کے ماحول میں ان پر موثر رد عمل کر سکیں۔

تقسیم اوقات

تعارف	D منٹ
سرگرمی 1: صدمہ کیا ہے؟	3 منٹ
سرگرمی 2: صدمہ کی علامات	4 منٹ
سرگرمی 3: کیس سٹڈی	8 منٹ
نتیجہ	D منٹ
کل	17 منٹ

مطلوبہ مواد

فلپ چارٹ، مارکر، دیواروں پر چپکانے کے لیے گوند یا ٹیپ، ورک بک - پہلے سے تیار شدہ فلپ چارٹ جن پر صدمہ کی تعریف اور ان کی مثالیں درج ہوں۔

تعارف

اگر آپ سیشن 3 کو یاد کریں تو معلوم ہوگا کہ ہم نے، آفت کے بچوں کے اوپر پڑنے والے اثرات کے متعلق پڑھا تھا۔ یہ واضح ہے کہ کسی آفت اور خصوصاً حالیہ زلزلے میں، صرف بچے ہی نہیں ان کے والدین بھی متاثر ہوئے ہیں۔ تعلیمی نظام میں اساتذہ، سکول کی انتظامیہ اور نگران عملہ بھی متاثر ہوتے ہیں۔ اس سیشن میں ہم یہ ملاحظہ کریں گے کہ یہ ابتلا کیا ہے اور ہم کس طرح بہتر طریقے کے ساتھ اس سے نمٹ سکتے ہیں۔ ”نفسی سماجی بہتری“ کی اصطلاح جذباتی، ذہنی اور کسی شخص کی ذاتی صحت کو ظاہر کرتی ہے۔ اس بہتری کے بغیر، صحیح اور موثر طریقے سے نشوونما ممکن نہیں۔ ہم پہلے ہی ذکر کر چکے ہیں کہ زلزلے جیسی آفت بچوں کی نفسی سماجی بہتری کو کس طرح سے متاثر کرتی ہے۔ صدمہ ایک ایسی اصطلاح ہے جو عام طور پر بے چینی اور ذہنی دباؤ کے زمرے میں استعمال ہوتی ہے۔ لیکن یہ ایک خاص رد عمل ہے اور غیر محسوس طور پر جسمانی اور جذباتی رویوں کو متاثر کرتا ہے۔

مقاصد کو فلپ چارٹ یا تختہ سیاہ پر واضح طور سے درج کریں۔
گروہوں کے سامنے مقاصد کو تفصیل سے پڑھیں۔
مقاصد کے متعلق کوئی تجاویز ہوں تو اس بارے میں دریافت کریں۔

سرگرمی نمبر 1: صدمہ کیا ہے؟ (30 منٹ)

اپنے فلپ چارٹ کویشن سے پہلے تیار کریں اور ان کو ڈھانپ کر رکھیں (دوسرے فلپ چارٹ سے) حتیٰ کہ آپ اس کو متعارف کروادیں۔

صدمہ کی تعریفیں فلپ چارٹ پر دکھائیں۔ شرکاء سے ان مواقع کے متعلق بحث کریں جو خوف پھیلاتے ہیں۔ اگر ضروری ہو تو دوسرا فلپ چارٹ دکھائیں اور شرکاء کی طرف سے دی گئی مثالیں اس میں شامل کریں۔

ان مواقع کی مثالیں جو صدمہ پیدا کریں:

..... کسی پیارے کی اچانک موت

..... مالی نقصان

..... قدرتی آفت (زلزلہ، سیلاب)

..... عصمت دری،

..... اغوا

صدمہ: غیر معمولی حالت میں معمولی رد عمل۔

..... ایک ایسا جھٹکا جو لوگوں کو سنبھلنے نہ دے

..... ایسا جذباتی بحران جو دیر پا جسمانی یا جذباتی نقصان پہنچائے

گروپ کے ساتھ اس بارے میں بات چیت کریں کہ زلزلے کی صورت میں لوگ بیک وقت اتنے زیادہ واقعات سے دوچار ہو جاتے ہیں جو صدمہ کی طرف لے جاتے ہیں۔ اگر ایسی صورت میں ہم یہ دیکھیں کہ لوگ سنبھل نہیں پا رہے تو یہ کوئی اچھی بات نہیں۔ لیکن بحیثیت ماہر تعلیم ہماری ذمہ داری ہماری ذات اور ہمارے خاندان سے زیادہ بڑھ کر ہے۔ ہماری ذمہ داری یہ ہے کہ ہم بچوں کو اپنی شفقت میں پناہ دیں۔

سرگرمی نمبر 2: صدمہ کی علامات (40 منٹ)

جب شرکاء کام کر رہے ہوں تو کمرے میں چکر لگائیں اور دیکھیں کہ کیا وہ ہدایات کے مطابق عمل کر رہے ہیں، 3-4 بہترین مثالیں بحث میں شامل کرنے کے لیے منتخب کریں۔

شرکاء کو ورک بک کا صفحہ ۲۱ کھولنے کی ہدایت کریں انھیں سیشن 2 اور اس سے متعلق پڑھائی کے متعلق یاد دہانی کروائیں۔ اس کو ذہن میں رکھتے ہوئے انھیں ورک بک میں موجود جدول کو مکمل کرنا ہے۔ اس جدول میں صدمہ کو ظاہر کرنے کے تین درجے دیئے گئے ہیں۔ اپنے طور پر ہر درجے کے مطابق ایسے رویوں کی نشاندہی کریں جو آپ کے خیال میں صدمہ کو ظاہر کرتے ہیں۔

شرکاء کو آگاہ کریں کہ اس مشق کے لیے 20 منٹ کا وقت ہے۔

جذباتی علامات	رویے کی علامات	جسمانی علامات
انکار	کنارہ کشی	سر درد
غم	آرام نہ کرنا	جسم اور پٹھوں میں درد
شدید غصہ	بولنے کے انداز میں تبدیلی (ہکھانا)	جلدی بیماریاں
اپنے آپ اور دوسروں کے متعلق غیر ذمہ دارانہ رویہ	لکنت	گرم پسینہ
جھنجھلاہٹ	بیکارا چھل کود	ہکان
تشویش	غیر واضح جارحیت (دنیا سے نفرت)	سرچکرانا

<p>قنوطیت/ مایوسی شدید گھبراہٹ جذبات کا بے قابو ہونا غیر منطقی خوف غیر موزوں رد عمل اندیشہ بے بس محسوس کرنا علیل خیالات (خودکشی)</p>	<p>خلاف معاشرت رویہ عمومی عداوت</p>	<p>بے خوابی وزن میں بے تحاشا کمی/ زیادتی کمزوری غنودگی دانتوں کا جچنا لپٹنا اور چلانا گھبراہٹ (دل زور زور سے دھڑکنا) سانس لینے میں تکلیف زود بیماری بستر میں پیشاب کرنا انگوٹھا چوسنا ناخن چبانے</p>
--	---	--

مختار ہیں! سیشن 2 کے نوٹس کا اچھی طرح مطالعہ کریں اور اس سیشن کے پس منظر کے متعلق نوٹس کا بھی مطالعہ کریں۔ حوالے کا یہ متن نیلے رنگ میں ہے اور آپ اسے اپنی بحث میں شامل کر سکتے ہیں۔ فہرستوں کو پڑھنے سے گریز کریں، انہیں تب شامل کریں اگر بحث میں ان کا ذکر نہ ہو رہا ہو۔
اپنے ذہن میں بچوں کی معاونت کے حوالے سے موثر تدبیریں اور اسلام کے اصول یاد رکھیں۔

آپ نے جو مثالیں منتخب کی ہیں انہیں تختہ یا فلپ چارٹ پر لکھیں 20 منٹ بعد شرکاء کو متوجہ کریں اور پوچھیں کہ بطور استاد وہ ان علامات پر کیا رد عمل ظاہر کر سکتے ہیں۔ انہیں کھل کر بحث کرنے کے لیے 20 منٹ دیں۔

سرگرمی 3: کیس سٹڈی (80 منٹ)

چند کیس سٹڈی ان سیشن نوٹس کے آخر میں دی گئی ہیں۔

شرکاء کو 5 چھوٹے گروہوں میں ترتیب دیں۔ یہ پہلے گروہی کاموں سے مختلف ہونے چاہئیں۔
شرکاء کو اپنی ورک بک میں درج کیس سٹڈی کا مطالعہ کرنے کی ہدایت کریں۔ (پہلا گروپ پہلی کیس سٹڈی پڑھے گا اور اسی طرح باقی)۔
صد مہ کی علامات جو کیس سٹڈی میں دی گئی ہیں ان کو مد نظر رکھتے ہوئے گروہوں کو بحث کرنے کی ہدایت کریں۔
شرکاء کو اپنی کیس سٹڈی کے مطابق خوف کی علامات کو جدول کے پہلے کالم میں درج کرنے کی ہدایت کریں۔

علامات پر رد عمل	صد مہ کی علامات

وضاحت کریں کہ چونکہ یہ گروہی سرگرمی ہے، اس لیے ہر فرد اپنی ورک بک میں جدول کو خود مکمل کرے۔

شرکاء کو مطلع کریں کہ اس سرگرمی کے لیے ان کے پاس 20 منٹ کا وقت ہے۔

شرکاء اگر زلزلے کے بعد ان سے ملتے جلتے رویے دیکھتے ہوں تو ان کی نشاندہی کرنے کو کہیں۔ رد عمل کے طریقے پر عام

بحث کریں۔ شرکاء کو پچھلے سیشنز کے پس منظر میں مطالعے کو یاد کرنے کی ہدایت کریں۔

جب شرکاء کام کر رہے ہوں تو کمرے میں گھومیں اور دیکھیں کہ وہ ہدایات پر عمل کر رہے ہیں 3-4 اچھی مثالیں بحث میں پیش کریں

اب شرکاء کو اپنے گروہوں میں واپس جانے کا کہیں اور اپنے درج کردہ رویوں کے رد عمل کے حوالے سے خاص حکمت عملی مرتب کرنے کی ہدایت کریں۔ شرکاء کو یاد دہانی کروائیں کہ بحیثیت ماہر تعلیم، حکمت عملی ایسی ہو جو بچے کی نفسیاتی / معاشرتی ضرورتوں کو مد نظر رکھے۔

وضاحت کریں کہ یہ حکمت عملیاں تعلیم سے متعلق ہونی چاہئیں اور کمرہ جماعت میں عملی طور پر نافذ کی جاسکیں۔

گروہوں کو جدول کے دوسرے کالم کو مکمل کرنے کی ہدایت کریں۔

شرکاء کو ہدایت کریں کہ ان کے پاس اس مشق کے لیے 30 منٹ کا وقت ہے۔

30 منٹ کے بعد ہر گروہ کو ایک رویہ اور اس کے متعلق تیار کردہ ان کی حکمت عملی کو نامزد کرنے کی ہدایت کریں۔

دوسرے گروہوں سے دریافت کریں کہ کیا ان کی حکمت عملی اس سے ملتی جلتی ہے یا مختلف ہے۔ گروہوں کے درمیان چہل قدمی کو جاری رکھیں حتیٰ کہ تمام شرکاء اپنی حکمت عملیاں بیان کر دیں۔

بتائیں کہ بہترین حکمت عملی وہ ہے جو کئی مسائل سے نبرد آزما ہو۔

مثال کے طور پر (جب گروہ کی طرف سے کوئی اچھی مثال نہ ہو تو)

<p>بچے کو کلاس کی سرگرمیوں کا حصہ بننے پر مجبور نہ کریں بلکہ اس کو کنارہ کش ہونے یا لکھنے کے لیے وقت مہیا کریں اور روبرو بات کریں بشرطیکہ وہ تیار ہو۔ روبرو بات استاد کے ساتھ ضروری نہیں۔ کبھی بڑا بچہ بھی آسانی سے یہ فرض ادا کر سکتا ہے۔</p>	<p>سرگرمیوں سے کنارہ کشی</p>
<p>”وقت باہر“ حصہ مقرر کریں۔ یہ سزائیں نہیں ہے لیکن یہ بچے کا جارحانہ رویہ ختم کر دے گا۔ جیسے ہی بچہ جارحانہ رویہ اختیار کرے، فوراً استاد سرگرمی روک کر اس کی اصلاح کرے (استاد کے پاس کرسی یا میز ہو لیکن باقی کلاس سے الگ)۔ اس سرگرمی میں کسی بچے کے لیے عمر کے سال کے حساب سے ایک منٹ کا وقت صرف ہونا چاہیے۔ یعنی چھ سالہ بچے کے لیے چھ منٹ۔ دس سالہ کے لیے دس منٹ۔ وقت کے اختتام پر بچہ واپس لوٹ آئے۔ کوئی تبصرہ نہ ہونہ معافی طلب کریں۔ یہ وقفہ بچے کو اپنے جذبات کو قابو میں کر کے غصہ، جارحیت ناراض جیسے منفی جذبات دور کرنے میں مدد دے گا۔</p>	<p>کلاس روم میں جارحانہ رویہ</p>
<p>کلاس روم میں اداکاری، مصوری اور لکھائی کے لیے وقت مہیا کریں۔ یہ سرگرمی ان خیالات سے شروع ہو جو زلزلہ سے پہلے تھے۔ بچوں کو اس بات کا احساس دلائیں کہ جب وہ بڑے ہوں گے اور ان کے بچے ہوں گے تو وہ کیا سوچیں گے۔ وہ اپنے بچوں کے ساتھ باتیں کرنے، کھیلنے اور خاص وقت گزارنے کے متعلق کیا سوچتے ہیں؟ جب بچے اپنے جذبات پر قابو پانے کے قابل ہو جائیں تو ان بچوں سے تصویر بنانے، لکھنے یا اداکاری کرنے کے لیے کہیں جو اس کے لیے تیار ہوں۔ اگرچہ یادیں تکلیف دہ ہوتی ہیں لیکن اتنی خوبصورت بھی ہوتی ہیں۔ بتائیں کہ کوئی شخص ہمیشہ کے لیے نہیں بچھڑا جب تک ہم انہیں یاد کرتے رہتے ہیں وہ ہمارے ساتھ ہوتے ہیں۔</p> <p>اس کے لیے کافی نشستوں کی ضرورت ہے جو مکمل سکون اور خاموشی کے ماحول میں کی جائیں۔ مقبول نغمے گانا اور ذہنی سکون والے کھیل بہت سادہ ہو سکتے ہیں۔ بچوں سے کہیں کہ آرام سے ٹیک لگا کر بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیں اپنی انگلیوں کو بھینچ کر آہستہ آہستہ واپسی کی طرف لائیں۔ پھر اپنے پاؤں کو تختی سے پکڑیں اور چھوڑ دیں۔ آہستہ آہستہ جیسا کہ وہ بادلوں میں آرام کر رہے ہوں۔ اسی طرح اپنی کہنیوں کو اور اپنے بازوؤں، کندھوں اور سر کو۔ بچوں کو احساس دلائیں کہ جیسا وہ بادلوں کے اوپر پھر رہے ہیں۔ انہیں کچھ دیر آرام کرنے دیں اور پھر انہیں آہستہ آہستہ اٹھنے کو کہیں۔ اس طریقے کو ہفتے میں کئی بار دہرانے سے بچے کو ذہنی سکون حاصل کرنے میں بہت مدد ملے گی۔ تمام بچے (اور اساتذہ) اس سے فائدہ اٹھائیں گے۔</p>	<p>جسمانی بیماری</p>

<p>والدین سے باتیں کریں کہ اگر وہ اپنے گم شدہ بچوں کے لیے غمزدہ اور بے چین ہیں تو ان کے پاس ابھی اور بھی بچے موجود ہیں اور اس کے لیے انھیں اللہ تعالیٰ کا شکر گزار ہونا چاہیے۔ بہت نرمی سے وضاحت کریں کہ اللہ تعالیٰ نے کچھ کو واپس لے لیا ہے اور کچھ کو رہنے دیا ہے۔ اس میں ہمارے لیے کوئی بہتری ہے لیکن چونکہ ہم انسان ہیں اس لیے اللہ تعالیٰ کی مرضی کو سمجھ نہیں سکتے۔ حالانکہ قرآن ہمیں بہت واضح الفاظ میں بتاتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کے انعامات، خصوصاً اولاد۔ وضاحت کریں کہ جب اپنے آپ پر مصیبت ہو تو ہم دوسروں کی مدد بہتر طریقے سے نہیں کر سکتے لیکن ہمارے پاس اس کے سوا کوئی چارہ بھی نہیں۔</p> <p>والدین سے باتوں کے دوران اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ کلاس روم میں بچے کے بہتر رویے اور اچھے نظم و ضبط کے ساتھ کام کا استحسان ہو۔ بچوں کو دوسرے بچوں سے ہمدردی کے لیے کہیں کہ وہ جو ہمدردی دوسروں کے لیے رکھتے ہیں اس سے دوسروں بچوں کو سہارا ملے گا۔</p> <p>ایک بچے کی دوسرے بچے کے ساتھ اس طرح ہمدردی اور خلوص دونوں کے لیے بہت مفید ہوگا۔</p>	<p>بچہ والدین سے تشویش چھپاتا ہے</p>
---	--------------------------------------

نتیجہ

صدمہ پر قابو پانا عموماً پیشہ ورانہ کام ہے۔ استاد ہونے کی حیثیت سے ہمیں یہ محسوس نہیں کرنا چاہیے کہ ہم ان مصیبت زدہ بچوں کی مدد نہیں کر سکتے۔ بلکہ استادی ذمہ داری ہے کہ صدمے سے نکلنے کی راہ دکھائیں۔ ہمدردی کی سرگرمیاں اور بچوں کے ساتھ میل جول نہ صرف بچوں بلکہ خود اساتذہ کے لیے بھی فائدہ مند ہوگا۔ اگر ذہنی صحت کے لیے پیشہ ور موجود ہوں تو انھیں ضرور بلائیں لیکن اس دوران میں آپ یہ دیکھیں کہ استاد ہونے کے ناطے سے آپ کیا کچھ کر سکتے ہیں۔

سرگرمی 3: کے لیے کیس سٹڈیز (ورک بک میں)

کیس سٹڈی 1

عالیہ نڈل سکول میں ہے اور زلزلے سے قبل وہ کلاس کی اچھی طالبہ تھی۔ جونہی سکول کھلے تو وہ فوراً آگئی لیکن اس کا رویہ ناٹل نہیں ہے۔ کسی دن وہ بالکل خاموش بیٹھی رہتی ہے اور خلا میں گھورتی رہتی ہے اور کسی دن اس کا رویہ اپنی اساتذہ اور ہم جماعتوں سے بدتمیزی والا ہوتا ہے۔ اسے دوسری لڑکیوں کے ساتھ گراؤنڈ میں لڑتے ہوئے پایا گیا اور اساتذہ نے یہ محسوس کیا کہ لڑائی اس نے شروع کی ہے۔ جب استاد نے اس سے بات کرنے کی کوشش کی تو عالیہ نے سر اور معدے کے درد کی شکایت کی۔ علاقے میں میڈیکل ٹیم ہے مگر کوئی ڈاکٹر نہیں۔

سکول کے تقریباً ہر شخص بشمول اساتذہ کا زلزلے میں نقصان ہوا جس میں گھروں اور اپنے پیاروں کا نقصان شامل ہے۔ کسی کے پاس اتنا صبر نہیں کہ وہ عالیہ سے مناسب رویے میں بات کر سکے۔

کیس سٹڈی 2

منیر پرائمری سکول میں جانے کی عمر کا ہے، مگر زلزلے کے بعد سے وہ سکول نہیں گیا۔ سکول شروع ہونے کے چند ہفتوں بعد اس کے استاد نے سوچا کہ شاید زلزلے میں مکان تباہ ہونے کے بعد اس کے والدین کسی اور جگہ منتقل ہو گئے ہیں۔ مگر چند دنوں بعد اساتذہ نے اس کے والدین کو دیکھا، مگر منیر سکول نہیں آ رہا تھا۔ انھی دنوں میں استاد نے منیر کو بازار میں بڑی عمر کے لڑکوں کے ساتھ دیکھا۔ وہ آوارہ لڑکے دکھائی دے رہے تھے۔ منیر کی والدہ اپنی بہن اور دوسری عورتوں کے ساتھ شکایت کر رہی تھی کہ منیر والدین سے بدتمیزی کرتا ہے۔ اس کے والد کے دونوں بھائی زلزلے میں ہلاک ہو گئے اور ان کا کوئی مکان نہیں تھا۔ سارا خاندان ایک خیمے میں زندگی بسر کر رہا تھا۔ لگتا تھا کہ خراب حالات میں رہنے کی وجہ سے منیر کی دونوں بہنیں بیمار تھیں لیکن منیر خاندان کی مدد کرنے میں کوئی دلچسپی نہیں رکھتا۔

کیس سٹڈی 3

کمال میٹرک کا طالب علم ہے جو زلزلے کے بعد سے مستقل سکول آ رہا ہے۔ لگتا ہے کہ وہ سکول کا کام محنت سے کر رہا ہے اور وہ سکول میں خاموش اور تمیز دار ہے۔ اس کے استاد کا خیال ہے کہ زلزلے کے بعد کمال حالات کے ساتھ چل رہا ہے، اگرچہ اس نے محسوس کیا کہ وہ تھکا تھکا رہتا ہے۔ اس نے یہ بھی محسوس کیا کہ کمال تفریح کے دوران میں باقی طالب علموں سے کوئی رابطہ نہیں کرتا وہ ایک طرف ہو کر پڑھتا رہتا ہے۔ مگر اس کا کام تسلی بخش ہے۔ استاد اس میں کوئی خرابی محسوس نہیں کرتا۔

کیس سٹڈی 4

اکرم صرف چار برس کا ہے۔ زلزلے میں اس کی والدہ ہلاک ہو گئی اور خود اسے ملے سے کھینچ کر نکالا گیا۔ اکرم اب اپنی دادی اور کئی چچیوں اور چچاؤں کے ساتھ رہ رہا ہے۔ اگرچہ گھر کا ہر فرد اس پر محبت نبھا کر رہ رہا ہے۔ اکرم فرش پر کونے میں بیٹھ جاتا ہے اور چلاتا اور لوٹتا رہتا ہے۔ وہ لگا تار اپنا انگوٹھا چوستا رہتا ہے۔ اگر رات کو اچانک اٹھ جائے تو اندھیرے میں تنہا ہونے سے گھبراتا ہے۔ وہ بستر پر پیشاب بھی کرتا ہے۔ اس کی چچی وغیرہ نے کئی مرتبہ اس کی ماں کے بارے میں بات کی مگر وہ آنکھیں بند کر لیتا ہے اور دیوار کی طرف منہ کر لیتا ہے۔ اس کی دادی بہت پریشان ہے اور مدد حاصل کرنا چاہتی ہے۔

کیس سٹڈی 5

خالہ مدل سکول میں ہے۔ زلزلے میں اس کے بھائی ہلاک ہو گئے اور اس کے والدین بہت رنجیدہ ہیں۔ خالہ نے اپنے دکھ کے بارے میں اپنی اساتذہ سے بات کی مگر وہ محسوس کرتی ہے کہ وہ اپنے والدین کو سکون فراہم نہیں کر سکتی اور اپنے بھائیوں کا متبادل نہیں بن سکتی۔ وہ اپنے گھر والوں کے لیے مددگار بننے کی کوشش کرتی ہے مگر وہ محسوس کرتی ہے کہ اس کی باتوں اور کاموں پر کوئی توجہ نہیں دیتا۔ وہ صرف یہ چاہتی ہے کہ ماضی میں واپس جائے جب سب کچھ ٹھیک تھا۔ اگرچہ اس کے بھائی اسے تنگ کرتے تھے اور اس کے ساتھ نہیں کھیلتے تھے، مگر وہ ان کے بارے میں سوچ کر دکھی ہو جاتی ہے۔ کئی بار یہ سوچ کر اسے قے آ جاتی ہے لیکن وہ اپنے والدین کو کچھ نہیں بتاتی۔ اس کے والدین کو اس کی پروا نہیں ہے۔ وہ صرف اس کے بھائیوں کے نقصان پر افسردہ ہیں۔ اس کے اساتذہ نے اس مسئلے پر بات کی ہے اور وہ اس پر پریشان ہیں کہ خالہ پر اس کے گھر کا منفی اثر پڑ رہا ہے۔

وسیلی مواد: سیشن 6

افراد کے مابین تعلقات تدریسی عمل کی اور اسکول اور تعلیمی نظام کی بنیاد ہیں۔ زلزلے کے بعد کی صورت حال میں، جہاں بہت سے افراد صدمے سے متاثر ہیں، تعلقات کو دوبارہ قائم کرنا دراصل بچے کی جذباتی زندگی کو بحال کرنے کے مترادف ہے۔

تعلقات قائم کرنے کے بنیادی عناصر درج ذیل ہیں:

1- رویے کے واضح معیارات قائم کرنا (کسی منفی رویے کی وجوہات سمجھنا، مگر مثبت اور تعمیری رویے کی خواہش رکھنا)	2- بچے کے لیے اور اس سے بہترین (رویہ) کی توقع رکھنا اور اس کے مصائب کو ذہن میں رکھنا مگر زیادہ توقعات بچے کو جدوجہد کرنے میں مدد دیتی ہیں، نہ کہ اسے مایوس کرتی ہیں۔
3- بچے پر توجہ دینا اور بچہ جو کہہ رہا ہے یا نہیں کہہ رہا ہے اسے غور سے سننا۔	4- ذاتی پہچان: بچے کا نام استعمال کیا جاتا ہے اور بچے کے متعلق علم گفتگو کا حصہ ہونا چاہیے۔
5- کہانیاں سننا۔ بچے کو کہانیاں سنانے دیں اور ان کہانیوں کو توجہ سے سننے سے بچوں میں اعتماد اور صحت بحال ہوتی ہے۔	6- مل کر خوشی منانا: خوشیوں میں شریک ہونے سے اعتماد بڑھتا ہے اور تعلقات قائم ہوتے ہیں۔ جب کوئی شخص واقعی آپ کے لیے خوش ہو تو اس شخص کے لیے آپ کے دل میں ایک مثبت جذبہ ہوتا ہے۔
7- تعمیری مثبت رویے کی مثال قائم کرنے سے بچوں کو اپنے رویوں کے لیے ایک نمونہ ملتا ہے۔	8- دوسروں کا خیال رکھنا انھیں بحال کرنے اور مذہبی اقدار کو فروغ دینے کے مترادف ہے۔

بہت سے منصوبوں میں نفسی سماجی بہتری کو پروان چڑھانے کے لیے کئی اصول وضع کیے گئے ہیں۔ ان میں سے کچھ مختصر اُبیان کیے جاتے ہیں۔

انفرادی توجہ

اسکولوں میں تمام درجوں پر انفرادی سطح پر رہنمائی اور روزانہ کے مشکلات حل کرنے کے سیشن طالب علموں کو استحکام اور بچے کی بہتری کے لیے اقدامات مہیا کرتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے اساتذہ اور تعلیمی رہنماؤں کی لگن اور جذبہ بہت اہمیت کا حامل ہے۔

ابلاغ کی مہارتوں کی منتقلی

نفسی سماجی کام کے سلسلے میں تصورات اور خیالات کو منتقل کرنے میں اعلیٰ ابلاغ کی مہارتیں بہت اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ موثر سماعت، صاف روشن اور غیر جانبدار ابلاغ اور اس کے ساتھ ساتھ ہم آہنگی اور اعتماد ایسے بنیادی اصول ہیں جو تعلق قائم کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

تعاون

تبدیلی کے ماحول خصوصاً قدرتی آفت کے نتیجے میں جذبات اور تشویش بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ ایک ساتھ مل کر باہمی تعاون سے کام کرنے میں کئی طرح کی مدد ملتی ہے۔ جیسا کہ دوسروں کے بارے میں مثبت طریقے سے سوچنا ایک بنیادی عمل ہے۔ جب خود آگہی، معاشرتی ذمہ داری، مسائل کا حل، چلچل، جذبات پر قابو پانا اور تناؤ کی بہتری کے ساتھ ساتھ تجزیہ (دوسرے افراد کی ضروریات کا) بھی ہو تو فرد کی توجہ زیادہ بہتری کی طرف منتقل ہو جاتی ہے۔ اگر پھر پورا باہمی تعاون میسر ہو تو یہ تمام مسائل سے بہتری کا ایک بہتر ذریعہ بن جاتا ہے۔

رابطہ کاری

نفسی سماجی بہبود اور سکولوں اور سیکھنے کے عمل کی بحالی نو کے درمیان رشتہ استوار کرنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ اساتذہ، طالب علموں اور معاشرے کے درمیان ایک محتاط ارتباط موجود ہو۔ معلومات اور وسائل کی معاشرے کے ساتھ شراکت کے لیے اساتذہ کو ایک رہنما کا کردار ادا کرنا ہوگا۔

متواتر ملاقاتیں

تعلیم کے اعلیٰ حکام اور ماہرین تعلیم کی وقفہ فواصل ملاقاتیں بہت ضروری ہیں اور انھیں ہدایت کی کئی مشقوں پر عمل درآمد، بچوں کی کارکردگی، مختلف جگہوں کے دوروں اور میل جول کی دیگر سرگرمیوں پر خصوصی توجہ دینی چاہیے۔

انفرادی ترقی پر توجہ

طالب علم کی کارکردگی کو دیکھتے ہوئے ہم اس کی کامیابی کا ایک اجمالی خاکہ تیار کر سکتے ہیں۔ یہ اجمالی خاکہ ہمیں سکول اور ضلع کی سطح پر سیکھنے سکھانے کے عمل میں پیش آنے والی مشکلات کی نشاندہی اور ان کو درست کرنے، عملے کی بہتر طریقے سے تربیت، کلاس روم میں طالب علموں کی بہتر جانچ میں مدد دے گا۔

صلاحیت اجاگر کرنا

اس بات کی اشد ضرورت ہے کہ بچوں اور جوانوں کی صلاحیتوں کو اجاگر کیا جائے تاکہ انھیں تعلیم کے دور رس اثرات کے ثمرات دکھائے جاسکیں۔ ”تاخیری جزا“ ایک طرح کا فہم ہے کہ چھوٹی اور قلیل مدتی خوشیاں بڑی قربانیوں کے سامنے کچھ بھی نہیں اور آنے والے ثمرات کے لیے انتظار کرنا بے پناہ سکون کا باعث ہے۔ (مثلاً سکول میں بہتر تعلیم حاصل کرنے کے لیے زیادہ عرصہ گزارنے کا مطلب ہے بہتر ملازمت نہ کہ فوری مگر قلیل معاوضے کے لیے سکول کو پہلے ہی چھوڑ دینا کیونکہ پھر ترقی کا کبھی موقع نہ ملے گا)۔

کلاس روم میں مخصوص مسائل سے نمٹنے کے لیے ممکنہ حکمت عملیاں:

سرگرمیوں سے کنارہ کشی	بچے کو کلاس کی سرگرمیوں کا حصہ بننے پر مجبور نہ کریں بلکہ اس کو کنارہ کش ہونے یا لکھنے کے لیے وقت مہیا کریں اور روبروبات کریں بشرطیکہ وہ تیار ہو۔ روبروبات استاد کے ساتھ ضروری نہیں۔ کبھی بڑا بچہ بھی آسانی سے یہ فرض ادا کر سکتا ہے۔
کلاس روم میں جارحانہ رویہ	”وقت باہر“ حصہ مقرر کریں۔ یہ سزا نہیں ہے لیکن یہ بچے کا جارحانہ رویہ ختم کر دے گا۔ جیسے ہی بچہ جارحانہ رویہ اختیار کرے، فوراً استاد سرگرمی روک کر اس کی اصلاح کرے (استاد کے پاس کرسی یا میز ہو لیکن باقی کلاس سے الگ)۔ اس سرگرمی میں کسی بچے کے لیے عمر کے سال کے حساب سے ایک منٹ کا وقت صرف ہونا چاہیے۔ یعنی چھ سالہ بچے کے لیے چھ منٹ۔ دس سالہ کے لیے دس منٹ۔ وقت کے اختتام پر بچہ واپس لوٹ آئے۔ کوئی تبصرہ نہ ہونہ معافی طلب کروائیں۔ یہ وقفہ بچے کو اپنے جذبات کو قابو میں کر کے غصہ، جارحیت ناراض جیسے منفی جذبات دور کرنے میں مدد دے گا۔

<p>کلاس روم میں اداکاری، مصوری اور لکھائی کے لیے وقت مہیا کریں۔ یہ سرگرمی ان خیالات سے شروع ہو جو زلزلہ سے پہلے تھے۔ بچوں کو اس بات کا احساس دلائیں کہ جب وہ بڑے ہوں گے اور ان کے بچے ہوں گے تو وہ کیا سوچیں گے۔ وہ اپنے بچوں کے ساتھ باتیں کرنے، کھیلنے اور خاص وقت گزارنے کے متعلق کیا سوچتے ہیں؟ جب بچے اپنے جذبات پر قابو پانے کے قابل ہو جائیں تو ان بچوں سے تصویر بنانے، لکھنے یا اداکاری کرنے کے لیے کہیں جو اس کے لیے تیار ہوں۔ اگرچہ یادیں تکلیف دہ ہوتی ہیں لیکن اتنی خوبصورت بھی ہوتی ہیں۔ بتائیں کہ کوئی شخص ہمیشہ کے لیے نہیں بچھڑا جب تک ہم انہیں یاد کرتے رہتے ہیں وہ ہمارے ساتھ ہوتے ہیں۔</p> <p>اس کے لیے کافی نشستوں کی ضرورت ہے جو مکمل سکون اور خاموشی کے ماحول میں کی جائیں۔ مقبول نغمے گانا اور ذہنی سکون والے کھیل بہت سادہ ہو سکتے ہیں۔ بچوں سے کہیں کہ آرام سے ٹیک لگا کر بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیں اپنی انگلیوں کو بچھنچ کر آہستہ آہستہ واپسی کی طرف لائیں۔ پھر اپنے پاؤں کو تختی سے پکڑیں اور چھوڑ دیں۔ آہستہ آہستہ جیسا کہ وہ بالوں میں آرام کر رہے ہوں۔ اسی طرح اپنی کہنیوں کو اور اپنے بازوؤں، کندھوں اور سر کو۔ بچوں کو احساس دلائیں کہ جیسا وہ بالوں کے اوپر پھر رہے ہیں۔ انہیں کچھ دیر آرام کرنے دیں اور پھر انہیں آہستہ آہستہ اٹھنے کو کہیں۔ اس طریقے کو ہفتے میں کئی بار دہرانے سے بچے کو ذہنی سکون حاصل کرنے میں بہت مدد ملے گی۔ تمام بچے (اور اساتذہ) اس سے فائدہ اٹھائیں گے۔</p>	<p>جسمانی بیماری</p>
<p>والدین سے باتیں کریں کہ اگر وہ اپنے گم شدہ بچوں کے لیے غمزدہ اور بے چین ہیں تو ان کے پاس ابھی اور بھی بچے موجود ہیں اور اس کے لیے انہیں اللہ تعالیٰ کا شکر گزار ہونا چاہیے۔ بہت نرمی سے وضاحت کریں کہ اللہ تعالیٰ نے کچھ کو واپس لے لیا ہے اور کچھ کو رہنے دیا ہے۔ اس میں ہمارے لیے کوئی بہتری ہے لیکن چونکہ ہم انسان ہیں اس لیے اللہ تعالیٰ کی مرضی کو سمجھ نہیں سکتے۔ حالانکہ قرآن ہمیں بہت واضح الفاظ میں بتاتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کے بے شمار انعامات ہیں، خصوصاً اولاد۔ وضاحت کریں کہ جب اپنے آپ پر مصیبت ہو تو ہم دوسروں کی مدد بہتر طریقے سے نہیں کر سکتے لیکن ہمارے پاس اس کے سوا کوئی چارہ بھی نہیں۔</p> <p>والدین سے باتوں کے دوران اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ کلاس روم میں بچے کے بہتر رویے اور اچھے نظم و ضبط کے ساتھ کام کا استحسان ہو۔ بچوں کو دوسرے بچوں سے ہمدردی کے لیے کہیں کہ وہ جو ہمدردی دوسروں کے لیے رکھتے ہیں اس سے دوسروں بچوں کو سہارا ملے گا۔</p> <p>ایک بچے کی دوسرے بچے کے ساتھ اس طرح ہمدردی اور خلوص دونوں کے لیے بہت مفید ہوگا۔</p>	<p>بچہ والدین سے تشویش چھپاتا ہے</p>

سیشن 7: بچوں کے مابین جذباتی ہم آہنگی اور وہ کیوں کر حاصل ہو

مقاصد:

اس نشست کے آخر میں شرکاء اس قابل ہوں گے کہ وہ:
صحت یابی کے عمل کے لیے ہم آہنگی کی ضرورت کو سمجھ سکیں۔
اس ہم آہنگی کو تیز کرنے کے لیے تدریسی حکمت عملیاں اور سرگرمیاں وضع کر سکیں۔

تقسیم اوقات

تعارف	5 منٹ
سرگرمی نمبر 1: ہم کیونکر ہم آہنگ ہوتے ہیں	30 منٹ
سرگرمی نمبر 2: اجتماعی غور: خوب آہنگ رویے کا تجزیہ	30 منٹ
سرگرمی نمبر 3: تفریحی سرگرمیاں	30 منٹ
سرگرمی نمبر 4: رویوں کا تسلسل	20 منٹ
نتیجہ	05 منٹ
کل	120 منٹ

مطلوبہ مواد

فلپ چارٹ، مارکر، اشاریہ کارڈ یا کاغذ A4 سائز کا نصف، پہلے سے تیار شدہ چارٹ: مقاصد، ہم آہنگی کی تعریفات، تجزیوں کی جدولیں (X گروپوں کی تعداد)، دیواروں پر کاغذ چسپاں کے لیے گوند یا ٹیپ۔

تعارف

فلپ چارٹ یا تختہ سیاہ پر مقاصد واضح طور پر لکھ لیں۔
گروپ کے ساتھ مل کر مقاصد پڑھ لیں۔

جیسا کہ ہم نے کئی سیشن میں دیکھا ہے کہ بچوں کی بحالی کے لیے استاد بے حد ضروری ہے۔ سابقہ سیشن میں ہم نے بعض ایسے مسائل اور ان کے حل پر نظر دوڑائی، استاد جن سے نمٹ سکتا ہے۔ اس سیشن میں ہم دیکھیں گے کہ صحت یابی کے عمل میں استاد کیونکر معاون ہو سکتا ہے۔

سرگرمی نمبر 1: ہم آہنگی کیا ہے؟ (30 منٹ)

ایک فلپ چارٹ لیں اور اسے فرش پر پھیلا دیں۔

ایک شریک کو بلائیں اور کاغذ پر کھڑا ہونے کے لیے کہیں۔ اب ایک اور شریک کو بلائیں اور کاغذ پر کھڑا ہونے کے لیے کہیں۔
باقی شرکاء سے کہیں کہ وہ کاغذ پر کھڑے لوگوں کا رویہ غور سے دیکھیں۔

ایک تیسرے کو بھی بلائیں اور ان دونوں کے ساتھ کاغذ پر کھڑا ہونے کے لیے کہیں۔

اس وقت تک لوگوں کو بلاتے ہیں جب تک کہ کاغذ پر کسی اور کی گنجائش باقی رہے۔

ان رضا کاروں کا شکریہ ادا کریں اور انہیں اپنی نشستوں پر واپس جانے کے لیے کہیں۔

گروپ سے ان لوگوں کے رویوں کے بارے میں پوچھیں جو کاغذ پر کھڑے ہو رہے تھے۔ پوچھیں کہ کیا لوگ دوسروں کو جگہ دینے کے لیے ذرا سا پرے ہٹ کر کاغذ پر مختلف انداز میں کھڑا ہونے کی کوشش کرتے تھے۔

گروپ کو بتائیں کہ کاغذ پر کھڑے لوگوں کو ہر بار جب ایک نیا شخص کاغذ پر کھڑا ہونا چاہتا تھا مختلف صورت میں مختلف طرح سے ہم آہنگ ہونا پڑتا تھا۔ یہ ہم آہنگی جسمانی تھی لیکن بطور انسان ہمیں ذہنی اور جذباتی طور پر بھی ہم آہنگی سیکھنا پڑتی ہے۔

شرکاء سے پوچھیں کہ کیا کوئی شخص زلزلے کے بعد سے نفسیاتی طور پر ہم آہنگ ہونے کا اپنا تجربہ دوسروں کو بتانا پسند کرے گا۔ اس کام کے لیے دس منٹ دیں۔

فلپ چارٹ دکھائیں جس پر ہم آہنگی کی تعریفیں درج ہوں۔

”ہم نفسیاتی جدوجہد کے طور پر ہم آہنگی کو انہی معنوں میں لیتے ہیں جن میں ماہرین حیاتیات حیاتیاتی جدوجہد کے حوالے سے مطابقت کی اصطلاح استعمال کرتے ہیں“

(Geuner, B. vonhaller)

”ہم آہنگی وہ عمل ہے جس سے کوئی زندہ شے اپنی ضرورتوں اور حالات کے درمیان توازن قائم کرتی ہے جو ان ضرورتوں کے پورا ہونے پر اثر انداز ہوتا ہے“

(Shaffer, L.S)

”اچھی ہم آہنگی وہ ہے جو حقیقی بھی ہو اور تسلی بخش بھی۔ خاص طور پر لمبے عرصے کے لیے، جو اس مایوسی، تناؤ اور تشویش کو کسی حد تک کم کرے، جن سے کوئی شخص ضرور گزر رہا ہے۔“

(Smith H.C)

ان کے ساتھ یہ تعریف بھی شامل کی جاسکتی ہے:

”ہم آہنگی ایک ایسی حالت ہے، جس میں کوئی فرد محسوس کرتا ہے کہ اس کی ضرورتیں پوری ہو چکی ہیں (یا ہوں گی) اور اس کا رویہ مخصوص ماحول کی ضرورتوں میں اس امر کی توثیق کرے نیز یہ کہ ماحول بدل گیا ہے (یاد دلے گا) اس طرح سے کہ اس سے فرد کی ضرورتوں کی توثیق ہو رہی ہو۔“

شرکاء کو بتائیں کہ ہم آہنگی کو عمل اور نتیجہ دونوں طرح سے لینا چاہیے۔

بطور عمل لوگ چھوٹی چھوٹی ہم آہنگی کرتے ہیں، ہر بار کامیابی ضروری نہیں اور نہ ہر بار وہ اسے برقرار رکھ سکتے ہیں۔

(ان لوگوں کی طرح جو دوسروں کو کاغذ پر آنے کے لیے حرکت میں ہوتے تھے) ہم آہنگی صرف نئی صورت حال سے

نہننے کا نام ہے جو اکثر عارضی ہوتی ہے۔

بطور نتیجہ ہم آہنگی کو ہم نے کاغذ پر کھڑے لوگوں کے حوالے سے دیکھا جو دوسروں کو جگہ دینے کے بعد بالآخر ٹھہر گئے۔

ہم آہنگی ضرورتوں کو پورا کرنے کی کوشش ہے، ماحول کے دباؤ سے نہننے کا نام ہے اور نہ صرف طبعی ماحول سے بلکہ سماجی اور

نفسیاتی ماحول سے بھی ہم آہنگ ہونے کا نام ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ داخلی اور خارجی ہر دو عناصر سے ہم آہنگ ہونے کی

ضرورت ہے۔

کاغذ پر کھڑے ہونے والی تعارفی سرگرمی کا حوالہ

دیں۔

اگر لوگوں نے واقعی ایک دوسرے کو کاغذ پر ٹھہرنے

میں مدد دی ہو، ایک دوسرے کو پکڑ کر یا سنبھال کر

تو یہ ایک بہترین مثال ہوگی جو ہم بچوں کو بتانا اور

سمجھانا چاہیں گے۔ اس کا حوالہ ضرور دیں۔

سرگرمی نمبر 2: اجتماعی بحث، خوب آہنگ رویے کا تجزیہ (30 منٹ)

تین تین شرکاء کے گروپ بنائیں۔

ان چھوٹے گروپوں سے کہیں کہ وہ خوب آہنگ فرد کی خوبیوں پر بحث کریں۔

انہیں اس سرگرمی کے لیے دس منٹ دیں۔

دس منٹ بعد گروپوں کو جمع کریں۔

شرکاء کو بتائیں کہ انسان صرف جسمانی طور پر ہی نہیں، بلکہ سماجی اور جذباتی طور پر بھی پروان چڑھتا ہے۔ کئی ماہرین نفسیات بتاتے ہیں کہ یہ نشوونما مرحلوں کا ایک سلسلہ ہے، جس کے کسی مرحلے سے چھٹکارا ممکن نہیں۔ ہر مرحلے کا تجربہ ہونا ضروری ہے۔ نارٹل نشوونما کے حوالے سے استاد کا کردار یہ ہے کہ وہ بچے کو ایک مرحلے سے دوسرے تک پہنچائے۔ اس کو اس میں پہلے کے کاموں کے حوالے سے ہم جانتے ہیں کہ زلزلے کے دوران میں یا بعد کے صدمات سے یہ نشوونما متاثر ہو سکتی ہے۔ نئی صورت حال سے بچے کو ہم آہنگ ہونے میں مدد دینے میں اس بات کی حساسیت اور شعور کا تقاضا ہو سکتا ہے کہ زلزلے سے پہلے بچہ نشوونما کے کس مرحلے پر تھا، وہ اب کہاں ہے اور ایک سال کے عرصے میں ہم اسے کہاں دیکھنا چاہتے ہیں۔

شرکاء سے کہیں وہ اپنے گروپوں میں واپس جائیں اور دوسرے گروپوں کے ساتھ مل کر بیٹھیں۔

ان مشترک گروپوں سے کہیں کہ وہ ایک دوسرے کی بحث کا نتیجہ دیکھیں اور مشترک عناصر تک پہنچنے کی کوشش کریں۔ اس سے بہترین دس عناصر منتخب کر کے لکھیں (تمام

فہرستوں سے ملا کر)

اب شرکاء سے کہیں کہ وہ اپنی ورک بک کے صفحہ 30 کو کھولیں۔

ہر گروپ کو ایک فلپ چارٹ کاغذ دیں جن پر تین زمرے درج ہوں۔ آپ یہ چارٹ پہلے سے تیار رکھیں۔

شرکاء کو بتائیں کہ وہ جدول میں موجود زمرے دیکھیں اور اپنے دس بہترین عناصر کے بارے میں فیصلہ کریں کہ وہ جسمانی، ذہنی/نفسیاتی یا نفسی سماجی ہم آہنگوں میں سے کس سے متعلق ہیں۔

انہیں اس کام کے لیے دس منٹ دیں

نیلے رنگ میں درج عناصر بطور نمونہ ہیں۔
انہیں صرف اس صورت میں استعمال کریں
جب شرکاء ان نتائج تک نہ پہنچ پائیں۔

جسمانی	ذہنی/جذباتی	نفسی سماجی
رد عمل کا مناسب وقت (عمر کی مناسبت سے)	حقیقت اور وہم میں امتیاز کر سکتا ہے۔	سماجی مہارت عمر کی مناسبت سے موجود ہے۔
عمر کی مناسبت سے صحیح بھوک	جذباتی کنٹرول موجود ہے	بالغوں اور بچوں اور باختیار لوگوں کے مابین تعلق کو سمجھتا ہے
(زیادہ یا کم طعامی نہیں ہے)	صورت حال سے مثبت طور پر نمٹتا ہے	ذاتی وقار کی نمو موجود ہے
منشیات پر انحصار نہیں	یادیں (حافظہ) عمر کی مناسبت سے ہیں	(صفائی، ذاتی نشوونما، طاقت اور کمزوریوں کو سمجھتا ہے)
عمر کی مناسبت سے باقاعدہ نیند	ارد گرد کی دنیا میں دلچسپی لیتا ہے	بدلتی ہوئی صورت حال سے مثبت انداز میں مطابقت رکھنے
توانائی کی اعلیٰ سطح	عمر کی مناسبت سے سیکھنے کی صلاحیت موجود ہے	کی اہلیت ہے
		سماجی تقاضوں (معاشرے کے غیر تحریری ضابطوں) کو سمجھنے کی قابلیت ہے

چارٹ لکھنے اور دیواروں کے دوران میں چیک کرتے رہیں۔ اگر ان میں مندرجہ بالا عناصر موجود نہ ہوں تو گفتگو کے دوران میں انہیں شامل کرائیں۔ یاد رہے کہ شرکاء کے لیے ایسے ہی الفاظ استعمال کرنا ضروری نہیں۔ البتہ تصورات ایک سے ہونے چاہئیں۔

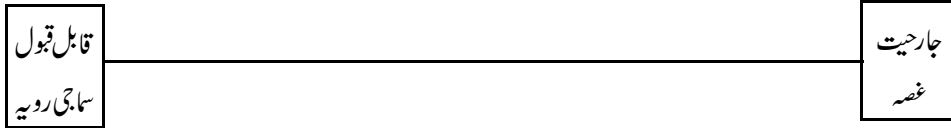
دس منٹ کے بعد گروپوں سے کہیں کہ وہ اپنے چارٹ دیواروں کے ساتھ چسپاں کریں۔ شرکاء سے چل پھر کر سارے چارٹ پڑھنے کے لیے کہیں۔ واضح کریں کہ بچوں کو ہم آہنگی میں مدد دینے کا مطلب یہ نہیں کہ ان کا سکول کا کام مکمل ہونا یقینی بنالیا جائے۔ تمام میدانوں میں بچے کی مدد کیے بغیر ہم امید نہیں کر سکتے کہ اس سے سکول میں بھی اس کی بہتری پیدا ہوگی۔ شرکاء سے کہیں: اگر یہ (فلپ چارٹ پر درج) ایسے عناصر ہیں جہاں ہم بچوں کو دیکھنا چاہتے ہیں اور ہمارا خیال ہے کہ خوب آہنگ بچے ایسے ہوتے ہیں تو ہم انہیں ایسا کیونکر بنا سکتے ہیں۔

سرگرمی نمبر 3: تفریحی سرگرمیاں (30 منٹ)

بچوں کے صحت یاب ہونے میں مدد دینے کا ایک عملی طریقہ یہ ہے کہ انہیں کھیلنے میں مدد دی جائے۔ سابقہ سیشنوں کے پس منظری نوٹ یہ بتاتے ہیں کہ صحت یابی کے عمل میں جسمانی ورزشیں کتنی مفید ہیں لیکن کھیلوں کی ایک دلیل اور بھی ہے۔ کھیل مقبول عام چیز ہیں اور بچوں کو زلزلے سے قبل کے سہانے وقت یاد رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ شرکاء کے چار چار پر مبنی گروپ بنائیں۔ انہیں دس کھیلوں کے نام لکھنے کے لیے کہیں (صفحہ 32) جو بچوں کے ساتھ مل کر کھیلے جاسکتے ہیں۔ یہ ایسے کھیل ہوں جن کے لیے بہت کم یا کوئی مواد ضروری نہ ہو۔ ان کے لیے فعال ہونا پڑے اور ان میں تشدد نہ ہونی لڑکے اور لڑکیاں دونوں انہیں کھیل سکیں۔ شرکاء سے کہیں کہ اس کام کے لیے ان کے پاس صرف دس منٹ ہیں۔ جب گروپ واپس جمع کیے جائیں تو ایک گروپ سے کہیں کہ وہ سب کے سامنے اپنے کھیلوں کا مظاہرہ کریں۔ پھر دوسرے گروپوں سے کہیں کہ وہ صرف ان سے مختلف اپنے کھیلوں کا مظاہرہ کریں اس طرح چار پانچ کھیلوں کا مظاہرہ ہو جائے۔ شرکاء سے کہیں کہ وہ ورک بک میں ایسے کھیل شامل کریں جو وہ پہلے سے نہیں جانتے تھے اور انہیں بچوں کے لیے ساتھ کھیلنے کے لیے تیار رہیں۔

سرگرمی نمبر 4: رویوں کا تسلسل (20 منٹ)

فرش پر ایک لکیر کھینچیں (یا فرش پر ٹیپ لگائیں) جس سے تسلسل ظاہر ہو۔ لکیر دو میٹر تک لمبی ہو۔ ایک سرے پر کاغذ یا اشاریہ کارڈ لگائیں جس پر ”جارجیت“ لکھا ہو اور دوسرے سرے پر بھی ایسا ہی کاغذ یا کارڈ لگائیں جس پر لکھا ہو ”قابل قبول سماجی رویہ“۔



ہر فرد کو A4 کا نصف کاغذ یا کارڈ دیں۔ شرکاء سے کہیں کہ وہ اپنے کارڈ پر ایک سرگرمی لکھیں جس کے ذریعے جارجیت کے بچوں کو خوب آہنگ بنانے میں مدد ملتی ہو۔ شرکاء سے کہیں کہ یہ تخلیق انہیں مخصوص الفاظ میں کرنا ہوگی یعنی ایک ہی بات تیس طریقوں سے نہ کہی جائے بلکہ ہمیں بچے کی مدد کے لیے تیس مختلف طریقے درکار ہوں گے۔ شرکاء کو یاد دلائیں کہ ان بچوں کو پیار اور معاونت کی ضرورت ہے نہ کہ سزا، اگر ہم انہیں ان کے تجربے سے صحت یابی کی طرف لانا چاہتے ہیں۔ شرکاء کو کارڈوں پر لکھنے کے لیے پانچ منٹ دیں۔ لوگوں سے کہیں کہ وہ آگے آ کر اپنے کارڈ لکیر پر اس جگہ رکھیں جہاں وہ اسے موزوں سمجھتے ہیں۔ مثلاً ”کچھ نہیں ہو سکتا“ جیسا کارڈ ”جارجیت“ کے بالکل قریب رکھا جاسکتا ہے۔

ان مختلف مجوزہ سرگرمیوں پر کھلی بحث ہونے دیں۔ اگر مجوزہ سرگرمیاں صرف بچوں کو سزا دینے یا دقت میں مبتلا کرنے سے متعلق ہوں تو ایسے کارڈوں کو ہٹا دیں کیونکہ یہ تعمیری تجویز ہے۔

شرکاء کو یاد دلائیں کہ وہ اپنی ورک بک میں ایسی سرگرمیاں نوٹ کریں جنہیں وہ کلاس روم میں استعمال کر سکیں۔

نتیجہ

زلزلے کے بعد ہم سب کو اس سے ہم آہنگ ہونا پڑتا ہے۔ ہمیں اپنی مادی وسائل کی تباہی سے، اموات اور ہجرت جیسے امور کے ساتھ ہم آہنگ ہونا پڑتا ہے۔ ایسا کرنا کسی کے لیے بھی آسان نہیں۔ بچوں کے لیے بھی ہم آہنگ ہونا مشکل ہے جو ابھی جذباتی پختگی تک نہیں پہنچے ہوتے، جس سے وہ تیزی کے ساتھ وقوع پذیر ایسی تبدیلیوں کے ساتھ نمٹ سکیں۔ استاد کے طور پر ہمارا کام یہ ہے کہ ہم رویے کا تجزیہ کریں اور جانتے ہوں کہ ہم انہیں کیا بنانا چاہتے ہیں، اور ایسے اقدامات وضع کریں جو بچوں کو ان کی صورت حال سے ہم آہنگ ہونے، صحت مند بننے اور کامل ہونے میں مدد دے سکیں۔

وسیلی مواد: سیشن 7

بندوبست جذباتی حافظہ

انسانی دماغ ایک حیرتناک پیچیدہ شے ہے۔ ہم اس کے کام کو جتنا سمجھتے جاتے ہیں اتنا ہی ہمیں اللہ تعالیٰ کی عظمت کا زیادہ فہم حاصل ہوتا جاتا ہے۔ دماغ میں بہت سے کیمیاوی مرکبات اور تعاملات وقوع پذیر ہوتے رہتے ہیں لیکن یہ کیمیاوی عمل اس لیے ہوتا ہے کہ ہم بعض چیزیں سوچتے ہیں جن سے مخصوص رد عمل سامنے آتا ہے (ہم مقابلے اور فرار جیسے رد عمل کو خوب جانتے ہیں۔ جب ہم مقابلہ نہ بھی کر رہے ہوں یا فرار نہ بھی چاہیں تب بھی بعض رد عمل وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ جیسے دھڑکن کی تیزی، کانپتی ٹانگیں، چڑھا ہوا سانس۔ یہ سب اس لیے ہوتا ہے کہ ہم نے یہ سوچا تھا کہ کوئی غلط بات سامنے آنے والی ہے۔ اگر ہمارے خیالات ہمارے محسوسات کو کنٹرول کر لیں تو کیا ہم اپنے موڈ اور جذبات کو تبدیل کر سکتے ہیں؟

شاید ہاں، ہم ایسا کر سکتے ہیں۔ اگر ہم مسکرائیں اس لیے نہیں کہ ہم خوش ہیں بلکہ صرف اس لیے کہ ہم مسکرانا چاہتے ہیں تو ہم خوش ہوں گے۔ درحقیقت تحقیق سے ظاہر ہے کہ ہم اس لیے نہیں ہنستے کہ ہم خوش ہیں بلکہ اس لیے کہ ہم اس لیے خوش ہوتے ہیں کیونکہ ہم ہنستے ہیں۔

اسی طرح جب ہم ہنسیوں چڑھاتے یا تنک مزاحی کا مظاہرہ کرتے ہیں تو ہم غصے میں یا ناراض ہوتے ہیں۔ اپنی صورت حال کا خود جائزہ لیں۔

مسکرائیں اور مسکراتے رہیں آپ کیا محسوس کرتے ہیں؟

اگر ہم افسردگی یا بد خیالی پر متوجہ رہیں تو ہم غمگین ہو جاتے ہیں۔ ہمارے جسم افسردہ ہونے لگتے ہیں۔ ہم کسماتے اور ٹانگیں سیڑھتے ہیں۔ نیچے زمین کی طرف دیکھنے لگتے ہیں اور آہستہ حرکت کرتے ہیں۔ اگر ہم یہ افعال اور خیالات تبدیل کریں تو ہم زیادہ مثبت انداز محسوس کریں گے۔

سیدھے ہو کر چلیں، گہرے سانس لیں، دنیا کی خوبصورتی پر نظر ڈالیں جو رب رحیم نے ہمیں عطا کی ہے اور شکر گزار بنیں تو آپ جلد ہی مثبت تبدیلی محسوس کریں گے۔

ہمارا دماغ فائلوں کے نظام کی طرح ہے۔ ہمارا حافظہ ان میں محفوظ ہوتا ہے حتیٰ کہ وہ باتیں بھی محفوظ رہتی ہیں جو اپنے خیال میں ہم بھول چکے ہوتے ہیں۔ بعض یادوں پر روشن اور رنگین پرچیاں لگی ہوتی ہیں۔ صرف ایسی یادیں سامنے لائیں جو ہمیں خوشی دیں۔ بعض یادوں پر تاریک سیاہ پرچیاں ہوتی ہیں۔ ایسی یادیں ہمیں غمگین یا ناراض کر دیتی ہیں۔ اپنی یادوں کا بندوبست بہت سادہ کام ہے، یہ ایسے ہی ہے جیسے ہم یہ فیصلہ کریں کہ کس فائل کو نکالنا ہے اور کس فائل کو پرے پھینکنا ہے۔

زلزلے جیسی صورت حال میں ایسی بہت سی یادیں ہیں جو تاریک سیاہ ہیں۔ انہیں پرے بھی نہیں پھینکا جاسکتا ہے یا ابھی نہیں۔ لیکن ہم اپنی بعض ایسی یادیں کھول سکتے ہیں۔ جن پر روشن رنگین پرچیاں لگی ہیں۔ اپنے پیاروں کے ساتھ کچھ اچھے کاموں کی یادیں، اچھے لمحوں کی یادیں۔ مزید برآں خاص طور پر بچوں کے لیے، بالغوں، استادوں اور والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ نئی یادیں وضع کرنے کی کوشش کریں تاکہ بچے ان کے ساتھ اپنی غمناک اور دکھی یادوں کو مثبت طور پر متوازن کر سکیں۔

المناک صورت حال میں ذہن اس واقعے کی ہر بات یاد رکھتا ہے، ان میں جذبات بھی شامل ہیں اور ارد گرد کا ماحول بھی۔ اس کا مطلب ہے کہ کئی لوگ خاص طور پر بچے جو کچھ دیکھتے ہیں اور جس تجربے سے گزرتے ہیں، زلزلے کے بعد وہ انہیں زلزلے ہی سے وابستہ کر لیتے ہیں۔ صدمے کی شدت کے باعث ذہن کسی روشن فائل کو تلاش نہیں کر پاتا۔ اس کام کے لیے بچوں کی مدد کرتے ہوئے بعض اوقات ایسی نئی روشن فائلیں تیار کرنا ہوں گی جو ذہن کو حوالہ مہیا کر سکیں، آرام اور کھیل کی تشکیل کردہ سرگرمیاں جو بچوں کو نارمل زندگی کی طرف لاسکیں، ہمیشہ معاون ثابت ہوتی ہیں۔

طلبہ اور معاشرے کے مابین جذباتی ہم آہنگی کے لیے استاد/سکول کا کردار

بطور استاد یاد رکھیں کہ بچے آپ کی طرف دیکھتے اور آپ سے سیکھتے ہیں اس وقت بھی جب آپ ایسا نہیں کر رہے ہوتے تب بھی آپ کرداری نمونہ ہوتے ہیں۔ ہماری طرح کی صورت حال میں زلزلے کے صدمے سے صحت یاب ہوتے ہوئے بطور استاد آپ کی اضافی ذمہ داری بھی ہے۔ اپنے صدمے اور دکھ سے عہدہ برآ ہونے کے ساتھ ساتھ آپ کو اپنی کلاس کے بچوں کو ان کے صدمات اور غموں سے نمٹنے کے لیے بھی مدد دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

سکول اور اساتذہ طلبہ کو جذباتی ہم آہنگی اور بچوں کی ذہنی صحت کو محفوظ کرنے اور نشوونما دینے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

آفت سے نمٹنے کے لیے بچوں کی مدد کے طریقے کیا ہیں؟

☆ بات کریں:

بچوں کو عمر کی مناسبت سے معلومات فراہم کریں۔ اپنے خیالات اور محسوسات بیان کریں۔ ایمانداری اور کھلے دل سے آپ بچوں کے لیے قابل اعتماد بن سکتے ہیں۔

☆ سنیں:

سننا (محتاج ہو کر یعنی نہ تو نظر انداز کریں اور نہ فالٹو رد عمل کا مظاہرہ کریں) اور سکون پہنچانا بچے پر خاص اور طویل المدتی مثبت اثر ڈالے گا۔

☆ گفتگو کریں:

بچوں کو ان کے خیالات اور محسوسات کے بارے میں اپنے ساتھ اور باہم گفتگو کرنے کی حوصلہ افزائی کریں۔ اس سے ان کی صدماتی الجھنیں اور تشویش کم ہوگی۔ ایسے الفاظ میں اس کے سوالوں کا جواب دیں جنہیں وہ سمجھ سکیں۔

☆ زیادہ سے زیادہ مکمل حد تک یکساں اور متواتر نمونہ مہیا کریں:

سکول کی سرگرمیوں کو کھانے، کھیلنے اور سونے کے ساتھ ساتھ باقاعدہ بنانا مفید ہوتا ہے، جس سے بچوں میں تحفظ اور نارمل ہونے کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ یہ امر یقینی بنائیں کہ بچہ اس نمونے کو جان لے۔ جس روزنی اور مختلف سرگرمیاں شامل ہوں، بچوں کو ان کے بارے میں پہلے سے آگاہ کریں اور یہ بھی بتائیں کہ اس روز کا نمونہ مختلف کیوں ہے؟

☆ کھیل کے تجربات مہیا کر کے تناؤ کم کرنے میں مدد دیں:

چھوٹے بچے خاص طور پر کسی واقعہ کے بارے میں اپنے خیالات اور احساسات میں دوسروں کو غیر زبانی سرگرمیوں مثلاً ڈرائنگ کے ذریعے حصہ دار بنا سکتے ہیں۔

☆ جسمانی ورزش:

لڑکوں اور لڑکیوں کے لیے سکول میں جسمانی ورزش کا باقاعدہ پروگرام ہو۔ جسمانی ورزش سے نفسی جسمانی توازن برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ ورزش سے اعصابی اور پٹھوں کے نظام کو سکون ملتا ہے۔ جسمانی ورزش سے پیدا ہونے والا کیمیاوی عمل ”خوشگوار دوا“ کے طور پر کام کرتا ہے اور یہ عین فطری ہوتا ہے۔ ایسے صدمات اور دکھوں میں مبتلا ہونے والے بچوں کو حسیا کہ ہمارے بچے جن سے گزر رہے ہیں، جسمانی ورزش روح کو تازہ کر کے متوازن ہونے میں مدد دیتی ہے۔

☆ حفاظت کریں:

ایسی سرگرمیوں کو روکنے یا بند کرنے سے مت بچکیائیں جن سے بچوں میں بے چینی اور اضطراب بڑھ جائے۔ اگر آپ دیکھیں کہ کسی بچے میں کسی خاص صورت میں یا کوئی فلم دیکھتے ہوئے، یا کھیلتے ہوئے ایسی علامات بڑھ جاتی ہیں تو ایسی سرگرمیوں سے گریز کریں۔ ایسی سرگرمیوں کی تنظیم نو کریں یا انہیں محدود کر دیں جن سے صدمات سے دوچار بچوں میں علامات بڑھ سکیں۔

☆ مددیں:

بچوں کو بار بار یقین دلائیں کہ آپ ان کا خیال رکھتے ہیں، ان کے خوف یا احساسات کو سمجھتے ہیں۔ بچوں کو چھنے اور کنٹرول کا احساس دیں مثلاً تسلی دینے، تھپکی دینے، پیار کرنے یا ایسی دیگر جسمانی راحتیں پہنچا کر (جو مخصوص حالات میں دی جاسکتی ہوں)۔

☆ مشاہدہ کریں:

بچوں کا قریبی مشاہدہ کریں جس میں وہ پھر سے خود سازی کر رہے ہوں (کھیل، ڈرائنگ، کردار رویے وغیرہ میں)، کنارہ کشی اختیار کر رہے ہوں (خیال اور خواب کی دنیا میں رہنا، خیالی پلاؤ پکانا، دوسرے بچوں سے دور رہنا وغیرہ) یا جسمانی طور پر غیر ضروری رد عمل کا مظاہرہ کر رہے ہوں (تشویش، نیند کے مسائل، رویوں میں شدت وغیرہ) انھیں سکون پہنچانے اور بچوں کے جذباتی رویوں کو برداشت کرنے کی کوشش کریں (جن کی بظاہر کوئی وجوہ نظر بھی نہ آتی ہوں)۔ آپ ایک رجسٹر میں ان رویوں کا ریکارڈ رکھنا شروع کریں اور ان کے نمونے پہچاننے کی کوشش کریں۔ ایسی ہی پہچان سے آپ اپنے بچے میں خود سکونی کی قابلیت پیدا کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

☆ اپنی حفاظت کریں:

اس بات کو یاد رکھنے سے (جیسا کہ ہوائی جہازوں میں بتایا جاتا ہے کہ دوسروں کی مدد کرنے سے پہلے اپنا آکسیجن ماسک پہن لیں) آپ اپنے پیاروں کی بہتر مدد کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کی مثال سے سیکھیں گے۔ یہ خود غرضی نہیں بلکہ یہ آپ کو اپنے خاندان کی بہتر، صحت مند اور مثبت مدد کے قابل بناتی ہے۔

سکول میں ہم آہنگی کے پروگرام

- ☆ انفرادی ضرورتوں اور اہلیتوں کے مطابق موزوں تعلیمی اور دیگر تجربات مہیا کرنا۔
- ☆ متنوع تدریسی طریقے استعمال کرنا۔
- ☆ انفرادی یا گروہی معالجاتی کام۔
- ☆ سلامتی اور تحفظ کی مشقیں جیسے آگ اور زلزلے سے بچاؤ کی مشقیں تاکہ بچے جان سکیں کہ کس لمحے کس بات کا مظاہرہ کرنا ہے۔
- ☆ سکول کے بندوبست/نظم و نسق میں طلبہ کی شرکت ”بھائی چارے“ یا ”بھائی بندی“ کا نظام قائم کرنا تاکہ بچے صحت یابی میں ایک دوسرے کی مدد کر سکیں اور سلامتی و تحفظ کا کام بھی انجام دیں۔
- ☆ بھرپور ہم نصابی پروگرام منظم کرنا۔
- ☆ تعلیمی اور پیشہ ورانہ معلومات کا ابلاغ۔
- ☆ والدین کا تعاون اور ان کی تعلیم۔
- ☆ سکول اور کمیونٹی کا ربط و ضبط۔

طلبہ کی صحت یابی یقینی بنانے کے لیے استاذ کی ضروریات

☆ صبر:

استاذ کو مختلف قابلیتوں کے حامل طلبہ کی بہت بڑی تعداد کے ساتھ کام کرنا ہوتا ہے اس لیے استاذ کو انھیں رفتہ رفتہ سمجھنے کے لیے صبر سے کام لینا ہوتا ہے۔ اچھی عادتیں چنگی بجاتے پیدا نہیں ہو جاتیں۔ طلبہ میں اعلیٰ اقدار پیدا کرنے کے لیے وقت اور صبر کی ضرورت ہوتی ہے۔

☆ استقامت:

استاد میں عدم استقامت کا رویہ بچے کی ذہنی رویے میں بالکل پیدا کر دیتا ہے۔ بچوں کو صدمے سے نکلنے میں مدد دینے کے لیے رویوں میں استقامت روح رواں کی حیثیت رکھتی ہے۔ اس کے بغیر بچے محسوس کرتا ہے کہ نمونے کا کوئی خاکہ موجود نہیں۔ اس سے ہم آہنگی بہت مشکل ہو جاتی ہے۔

☆ جمہوری رویہ:

استاد ذاتی رائے کا رویہ استعمال نہیں کر سکتا۔ اسے جمہوری رویہ پیدا کرنا ہوگا۔ استاد کا کردار دوست، مشیر، منیجر، صلاح کار، معاون اور رہنما کا ہوتا ہے نہ کہ پولیس کے کسی سپاہی کا۔

☆ غیر جانبداری:

استاد کسی ایک طالب علم کے لیے غیر ضروری جانبداری ظاہر نہ کرے۔ سب کو یکساں سلوک مہیا کرے۔ کسی کے ساتھ جانبداری دوسروں میں بے چینی پیدا کرتی ہے۔

☆ بچے کی انفرادیت کا احترام:

بچوں کو کموشیوں کی طرح نہ ہانکا جائے۔ بچوں میں انفرادیت موجود ہوتی ہے۔ بچوں کے حقوق کے پیش نظر یاد رہے کہ بچے کا یہ حق ہے کہ اس کے ساتھ عزت کا سلوک کیا جائے، اس کی حفاظت کی جائے اور اس کی معاونت کی جائے۔ ”تعلیم کا راز طلبہ کی عزت کرنے میں پوشیدہ ہے“ (ایمرسن)۔

☆ استاد شاگرد قریبی روابط:

استاد سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ کلاس کے اندر اور باہر بچے کا محتاط مشاہدہ کرے اور اس کے گھریلو ماحول کو بھی جانے۔ اس سے استاد کو بچے کے بارے میں سمجھنے میں مدد ملے گی۔

☆ گھر اور سکول کا صحت مند ماحول:

گھر اور سکول میں صاف اور صحت مند ماحول کے ساتھ ساتھ بچے کو جذباتی طور پر بھی صحت مند ماحول کی ضرورت ہوتی ہے۔ زلزلے کے بعد ایسا کرنا آسان نہیں۔ سکول والدین کو یہ سمجھنے میں مدد دے سکتا ہے کہ بچے کا غیر معتدل رویہ ایک غیر نازل واقعے کا نتیجہ ہے۔ اس رویے پر بچے کو سزا نہیں ملنی چاہیے بلکہ بحالی کی طرف نرمی کے ساتھ مدد دے کر رہے۔

☆ سکول کا دانشمندانہ ماحول:

درس و تدریس کے ایسے مستحکم طریقے استعمال کیے جائیں جو طلبہ کی انفرادی ضرورتیں پوری کریں مثلاً بچہ مرکز، متعامل اور دریافت کا تعلیم جیسے طریقے استعمال ہوں اور انہیں حکام کی معاونت بھی حاصل ہو۔

☆ آزادی اور ضبط نفس:

آزادی کے ماحول میں سانس لینے والا بچہ باہمت اور جفاکش ہوتا ہے۔ سزا آخری ہتھیار کے طور پر استعمال ہو۔ اس سے گریز ہی کیا جائے۔

☆ آرزو کی موزوں سطح:

بچوں کی تعلیم صحت یابی اور رویوں میں تبدیلی حقیقی بنیادوں پر ہو۔ بلند آرزوئیں بچوں کو مضطرب اور ناامید بنا دیتی ہیں (جس سے صدمات بدتر ہو جاتے ہیں) کم آرزوئیں بچوں میں تحریک و تشویق پیدا نہیں کر سکتیں۔ اگر یقین نہ ہو تو کم مقاصد سے آغاز کر کے رفتہ رفتہ اہداف کو زیادہ مشکل بناتے رہیں۔

☆ اخلاقی تعلیم:

اخلاقی تعلیم کا ایک جامع پروگرام (اخلاقیات) بچے کو معاشرے کے تعمیری نمونے دیکھنے میں مدد دیتا ہے اور انہیں تعمیری طور پر اور پرامن انداز میں بڑھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

سیشن 8: بچے کے حقوق اور تعلیم

مقاصد:	
.....	اس سیشن کے آخر میں شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:
.....	دینی ثقافتی اور قانونی نکات کی شمولیت اور بچے کے حقوق جان سکیں۔
.....	حالات کا شکار بچوں کی خصوصی ضرورتوں میں مدد کے ذمہ دارانہ نمونے پہچان سکیں۔
.....	شمولیت کی حکمت عملی کی نشاندہی کر سکیں۔

تقسیم اوقات

تعارف	5 منٹ
سرگرمی 1: بچوں کے حقوق کی بنیاد	35 منٹ
سرگرمی 2: ذمہ دار کون ہے؟	35 منٹ
نتیجہ	5 منٹ
کل	80 منٹ

مطلوبہ مواد

فلپ چارٹ، مارکر، دیواروں پر کاغذ چپکانے کے لیے گوند یا ٹیپ، ورک بک۔

تعارف

تعلیم تک سب بچوں کی رسائی (اسی لیے تمام بچوں کی شمولیت) ایک ایسا حق ہے جو کئی ایک عالمی قانونی دستاویزات میں درج ہے۔ یہ مختلف ملکوں کے ان قانونی امور پر مبنی ہے جو ان کے معاشرے کی ثقافتی اقدار پر منحصر ہے۔ پاکستان میں بحیثیت مسلم قوم شمولیت کا کام ہماری اسلامی تعلیمات میں درج ہے۔ زلزلے سے بچوں کی بڑی تعداد متاثر ہوئی اور تعلیم تک رسائی اور شمولیت زیادہ مشکل ہو گئی۔ نتیجے کے طور پر ہمارے بہت سے بچے جسمانی اور جذباتی معذوری کا شکار ہیں۔

فلپ چارٹ یا تختہ سیاہ پر مقاصد لکھیں۔
انھیں شرکاء کے ساتھ پڑھیں اور پھر عنوان کا تعارف کرائیں۔

سرگرمی نمبر 1: بچوں کے حقوق کی بنیاد (35 منٹ)

بچوں کے حقوق سے متعلق قانونی دستاویز بنیادی طور پر انھیں عزت، تحفظ اور معاونت دینے کا تقاضا کرتی ہے تاکہ وہ بہترین افراد اور شہری کے طور پر پروان چڑھ سکیں۔

شرکاء سے پوچھیں کہ وہ بین الاقوامی اور قومی قانونی دستاویزات کون کون سی ہیں جو بچوں کے حقوق کو تحفظ دیتی ہیں؟
اب پوچھیں کہ اسلام کے کون سے قوانین بچوں کی حفاظت، دیکھ بھال اور تعلیم سے متعلق ہیں؟

Universal Declaration of
Human Rights
Convention on the Rights of
the Child
Education Policy of Pakistan

شرکاء سے کہیں کہ وہ ورک بک کا صفحہ 34 کھولیں اور دونوں جدولیں (CRC اور اسلامی حقوق) یہ پڑھ کر مکمل کریں کہ بچوں کے حقوق کیا ہیں اور پھر انہیں آخری کالم مکمل کرنے کے لیے کہیں جس میں وہ لکھیں کہ بطور استاد وہ ان حقوق کو سکول اور کلاس روم میں کس طرح یقینی بنا سکتے ہیں۔

شرکاء سے کہیں کہ اس مشق کے لیے ان کے پاس 20 منٹ ہیں۔

CRC کی شقیں	مبنی بہ حقوق انداز	اساتذہ کیا کر سکتے ہیں؟
30, 28, 18, 2	شمول (عدم امتیاز مبنی بہ جنس، مذہب، حیثیت، نسلی یا قبائلی گروپ)	مشاہدے کی مہارتیں، چھوٹے (اور بدلتے) گروپ، سوالات۔ والدین کی شمولیت۔ خاص طور پر تعلیمی ماحول میں علم اور مضامین کی تدریس اور استعمال کی سمجھ (جہاں ممکن ہو)
پیش لفظ، 13, 12	احترام	تمام جوابات سننا، سوال بطور سزا نہ کرنا، طلبہ، والدین اور اساتذہ کے ساتھ شائستگی۔
13, 12, 8	حسب صلاحیت سیکھنا	سرگرمیوں اور مضامین کی طویل فہرست، طریق تدریس میں تنوع: امتحانوں سے ماوراء۔
34, 33, 32, 16	حفاظت	طلبہ کے لیے مہیا کیا گیا علم اور مہارتیں تاکہ وہ زندگی کے مسائل سے عہدہ برآ ہو سکیں (HIV/AIDS, SRH, صفائی، بنیادی حفظان صحت، ماحول، منشیات، اعانت، تعمیری حل تنازعات) نیز روایتی مضامین۔
2	مساوی مواقع	سکولوں اور تعلیمی مراکز تک رسائی کے پہلے سے موجود مواقع (سکول فیس کے حوالے سے بھی اخراج نہ ہو)۔ متعامل تعلیم مبنی بہ شمولیت میں مساوات، سرگرمیوں میں تنوع تک سب کی شرکت یقینی ہو اور وقوفی و موثراتی اقالیم کا بھرپور استعمال ہو سکے تاکہ ہر طالب علم صلاحیتوں اور نمو کے مرحلے تک پہنچ جاسکے۔
37, 34, 19	تحفظ	والدین کی جگہ پر طالب علم کی دیکھ بھال کرنا اور ان کی بہبود کی ذمہ داری اٹھانا۔ کسی قسم کی جسمانی سزا نہ دی جائے۔

حوالہ	اسلام میں بچوں کے حقوق	استاد کیا کر سکتا ہے
الحديث	اسلام کے نزدیک بچے سے مراد لڑکا اور لڑکی دونوں ہیں۔ ”علم کا حصول تمام مسلمان مردوں اور عورتوں کا فریضہ ہے“	یقینی بنائیں کہ تمام لڑکے اور لڑکیاں سکول تک رسائی پائیں۔ اگر لڑکوں اور لڑکیوں کی مخلوط کلاس ہو تو لڑکیوں کو بھی لڑکوں جتنی توجہ ملے۔
	موزوں نشوونما، دیکھ بھال، تعلیم و تربیت کا حق	استاد والدین کی جگہ ہوتا ہے اور والدین ہی کی طرح حفاظت بہم پہنچانے کا ذمہ دار ہے،
66:6	مذہبی و اخلاقی رہنمائی کا حق مع امتیاز خیر و شر	استاد کا کام ہے کہ وہ اسلامی تعلیمات کو سمجھے تاکہ بچے کو بلا امتیاز تعلیم اعلیٰ اخلاقی بنیادوں پر مہیا کر سکے۔
52:51	بچے والدین کے پاس اللہ کی امانت ہیں اور وہ اس کے لیے جوابدہ ہیں۔ ”تم میں سے ہر ایک راعی ہے اور اپنی رعایا کے لیے جوابدہ ہے۔“	استاد والدین بجا ہیں اس لیے وہ بھی جوابدہ ہیں۔
ابوبکر	انصاف اور مساوات: عدم مساوات نا انصافی ہے (اسلام میں ممنوع ہے)	استاد اثبات کرے کہ تمام بچوں کے ساتھ سلوک مساویانہ اور درست ہے۔
	”وہ محروم نہیں جو علم حاصل کرتا ہے، بچوں کو شفقت سے پروان چڑھاتا ہے اور انھیں اعمال خیر سکھاتا ہے۔“	استاذہ بچوں کے ساتھ غیر جانبداری اور عدم تعصب کا مظاہرہ کریں۔ یہ ایسے بچوں کے لیے بھی اہم ہے جو یتیم یا معذور ہو چکے ہوں خواہ زلزلے یا کسی اور وجہ سے۔
الحديث	بچے کا حق اس کے باپ پر یہ ہے کہ وہ لکھنا پڑھنا سکھائے۔	استاذہ کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنی تدریس میں پیشہ ورانہ مہارت حاصل کریں اور والدین اور معاشرے کی مدد کریں تاکہ وہ اپنے تمام بچوں کو سکول بھیجنے کی ذمہ داری سمجھ سکیں۔
ابوداؤد	”جس کی تولیت میں کوئی لڑکی آئی اور اس نے اسے شفقت سے پروان چڑھایا اور اپنے بیٹوں کو اس پر ترجیح نہ دی تو اللہ اسے جنت میں داخل کرے گا۔“	استاذہ کا فرض ہے کہ وہ لڑکیوں کو مساوی طور پر اور غیر متعصبانہ انداز سے تعلیم دیں اور والدین اور معاشرے کی مدد کریں تاکہ وہ لڑکیوں کو تعلیم کے لیے بھیج سکیں۔

بیس منٹ کے بعد (یا جب زیادہ تر لوگ کام کر چکے ہوں) بعض افراد سے کہیں کہ وہ حقوق کے بارے میں اپنے رد عمل سے آگاہ کریں، کھلی بحث کرائیں اور ان نکات (جو) اوپر نیلے رنگ میں ہیں) کو سامنے لائیں، اگر شرکاء نے ان کا ذکر نہ کیا ہو۔

واضح کریں کہ یہ حقوق مہیا کر کے ہم جس انداز سے تدریس کا کام انجام دیں گے وہ مبنی بر حقوق انداز ہوگا۔ اس کا سیدھا سا مطلب ہے کہ ہم بچے کو وہی عزت دیتے ہیں جو ہم اس سے ہر قسم کی تدریس میں چاہتے ہیں۔

چنانچہ مبنی بر حقوق انداز خاص طور پر جب ہم سکول میں رسائل اور شمولیت کی بات کرتے ہیں بچوں کے محض کلاس روم میں بیٹھنے سے بڑھ کر ہے۔ صحیح شمول کا مطلب ہے ہر بچے کی انفرادی ضرورتوں کے مطابق اپنی تدریس کو ہم آہنگ کرنا۔ زلزلے کے بعد بچوں کی ضروریات کا خیال رکھنا اور بھی ضروری ہو گیا ہے۔

تاہم ساری ذمہ داری صرف استاد پر نہیں ڈالی جاسکتی۔ تعلیمی نظام اور حکومت کے دوسرے شعبے بھی اس بات کے ذمہ دار ہیں کہ وہ معاشرے کے ساتھ ساتھ بچوں کے حقوق پورے کرنے کو یقینی بنائیں۔

سرگرمی نمبر 2: ذمہ دار کون ہے؟ (35 منٹ)

مندرجہ ذیل نیلے نوٹس صرف بطور مثال درج ہیں۔ انھیں صرف اس صورت میں بیان کریں اگر شرکاء نے ان کا ذکر نہ کیا ہو۔

چھ سے آٹھ افراد کے گروپ بنائیں۔ انھیں ورک بک کے صفحہ 37 پر جانے کے لیے کہیں۔ گروپوں سے کہیں کہ وہ دیگر ذمہ دار افراد/ اداروں کے بارے میں اجتماعی غور کریں۔ جب وہ طے کر لیں کہ کون کون ذمہ دار ہے تو وہ ان طریقوں کی فہرست بنائیں جن کے ذریعے یہ افراد/ ادارے اپنی ذمہ داری ادا کر سکتے ہیں۔

دوسرے کون ذمہ دار ہیں؟	انھیں کیا کرنا چاہیے؟
والدین	☆ انفرادی دیکھ بھال، خاص طور پر خدمات کی صورت میں (صدقاتی رویوں میں کوئی سزا نہیں)
اساتذہ والدین کی انجمنیں سکول کے منتظمین	☆ معاشرے میں تعلیمی رسائی اور شمول کی وکالت (حکومت کے ساتھ بھی اگر ضروری ہو تو)
تعلیمی حکام	☆ داخلے کے نظام میں یکساںیت کی یقینی اس حد تک کہ بچوں کی شمولیت لازم ہو سکے۔
مذہبی رہنما	☆ قرآن سے تعلیم، بچوں کے حقوق اور والدین کی ذمہ داریاں،
کمیونٹی	☆ عملی پہلوؤں کی یقین دہانی (سفر، عمارتوں تک طبی رسائی، مناسب لباس اور جوتے)
دیگر وزارتیں مثلاً انصاف، محنت	☆ بچوں کی حفاظت کے لیے قانون اور پالیسیاں بنائیں اور نافذ کریں،
اقوام متحدہ	
عالمی اور مقامی انجمنیں	☆ اہلیت کی ترقی، وکالت اور قوم کی فراہمی

ان کے پاس اس مشق کے لیے بیس منٹ ہیں۔

گروپوں کو واپس اکٹھا کریں اور پہلے گروپ سے ان دو اداروں کے نام پوچھیں جن کے ذمے بچوں کے حقوق کا تحفظ ہے۔ بعد میں دوسرے گروپوں سے بھی پوچھیں کہ ان میں سے کون انھی اداروں کو ذمہ دار سمجھتا ہے۔ اگر وہ نہ بتا سکیں تو انھیں ورک بک میں یہ نام درج کرنے کے لیے کہیں۔ پہلے گروپ سے پوچھیں کہ ان کے خیال میں یہ دونوں ادارے بچوں کے حقوق خاص طور پر ان کی شمولیت کے تحفظ کے لیے کیا کرتے ہیں۔

اب آپ اگلے گروپ کی طرف بڑھیں اور ان سے مزید دو ذمہ دار اداروں کے نام پوچھیں اور یہ کہ وہ کیا کر سکتے ہیں۔ اسی طرح کرتے رہیں حتیٰ کہ پوری معلومات سامنے آ

جائیں۔

نتیجہ

ہر بچے کا یہ حق ہے کہ اس کو عزت کے ساتھ تعلیم (اور دیگر معاشرتی سرگرمیوں) میں شمولیت دی جائے تو وہ بچے جو زلزلہ کا شکار ہوئے ہیں، ہماری خصوصی دیکھ بھال اور توجہ کے مستحق ٹھہرتے ہیں۔ کسی بچے کو صرف اس لیے محروم نہیں کیا جاسکتا کہ اس کے ساتھ جو کچھ ہوا ہے وہ مختلف ہے، خواہ وہ جسمانی زخم، جذباتی صدمہ یا ذہنی بیماری (مایوسی وغیرہ) ہے۔ ہم اکثر یہی سوچتے رہتے ہیں کہ انھیں کیوں کر محروم رکھا جاسکتا ہے۔ اب بھی وقت ہے کہ ہم ان کی شمولیت کے بارے میں سوچیں اور اس کے لیے ضروری تبدیلیاں انجام دیں۔

پس منظرى معلومات: سيشن 8: بچے کے حقوق مبنى بر حقوق تعليم

مبنى بر حقوق تعليم ايك ايسا تعليمى پروگرام هے جو انسانى حقوق اور (CRC) كے اصولوں كو كسى بهى تعليمى پروگرام كى منصوبه بندى نصاب اور نفاذ ميں شامل كرتا هے۔ سكولوں كے نظام كے طور پر تعليم كا كردار دو هرا (اور كسى حد تك متناقض) هوتا هے۔ يه سماجى روابط كا ايك اداره بهى هے اور طلبه كو علم اور مهارتیں دے كر معاشى طور پر آزاد اور خود مختار بناتا هے۔ مجموعى طور پر ان دونوں كو باهم متناقض نهيں هونا چاهيے كيونكه زندگى كى مهارتوں ميں معاشى اور سماجى دونوں هنر شامل هيں۔ تا هم عملاً معاشى ضرورتوں (هنرمندى ياكى اكم ازكم مزيد تعليم جو بالآ خر ملازمت كے مواقع لاتی هے) نے سماجى روابط پر غلبه حاصل كر ليا هے: سكول اس طرح سے بنائے جار هے هيں كه وه سماجى اقدار كو تقويت ديں جنهيں عام طور پر نظر واپس كها جاتا هے۔ اس كے ساتھ ساتھ طالب علم كو مستقبل كے ليے بهى تيار كريں جو ماضى سے يقيناً مختلف هوتا هے اور انهيں موزوں علم، مهارتیں اور اقدار مهيا كرنا هے۔ يه اهداف عموماً ايك دوسرے سے مختلف هوتے هيں۔

مبنى بر حقوق تعليم ان اهداف كو ايك سيدھ ميں لانے كى كوشش هے۔ هر طرح كے تعليمى عمل كو كم از كو دو اجزا ميں تقسيم كيا جاسكتا هے: مواد اور طريق كار۔ مبنى بر حقوق انداز اختيار كرنا اس وقت تك ممكن نهيں جب تك يه دونوں ايك دوسرے كو تقويت نه ديں۔ مبنى بر حقوق انداز ميں عمل تعليم پر زياده زور ديا جاتا هے تاكه مواد زياده موثر انداز ميں سيكها جاسكه۔

طريق كار

طريق تدريس كى دو سطحیں هيں۔۔۔ نظام كى سطح اور انفرادى استاد۔ كوئى بهى ايك دوسرے كے بغير موثر نهيں۔ بے شك پورے نظام كے مبنى بر حقوق نه هونے كے باوجود اعلى معيار كى تدريس ميں فائده موجود هے۔

مبنى بر حقوق طريق كار كو فيصله كارى ميں مساوى سكول كميونى كى پيش فعال شموليت دركار هے۔ (مثلاً اگر سكول كے والدين دلچسپى نه لیں، شرمائیں، بچكچائیں اور اجلاسوں ميں شركت نه كريں تو سكول/نظام كا كام هے كه وه كميونى تك پهنچے: گهر تك پهنچنے، كميونى ميننگ/ملاقاتوں كا انتظام كرے)۔ سكول/نظام يه امر بهى يقينى بنائے كه كميونى تك پيغام استادوں، منتظموں اور افسروں، اهاكاروں وغيره كے ذريعه پيش فعال طور پر پهنچ رہا هے۔

سكول كميونى كے تمام اركان (اهاكار، منتظم، اساتذہ، والدين اور طلبه) كا بيعق كے نهيں عزت اور وقار حاصل هو۔ صرف يهى اصول سب پر حاوى هے۔ اگر يهى اصول صحيح طور پر نافذ هو جائے تو بچوں كو سزا نهيں ملے گی كيونكه سزا ان كى عزت اور وقار كے منافی هے۔ اسي طرح والدين كو اس سے بے خبر ركھنا كه ان كے بچے كيا سيكه رهے هيں يا نهيں سكول كے باهر منتظر كھڑے ركھنا يا انهيں يه احساس دلانا كه سكول ميں انهيں خوش آمديد نهيں كها جارها هے، يه بهى ان كو عزت دينے كے منافی هے۔ اسي طرح اس اصول كے معنى يه بهى هيں كه كوئى بچه بهى استاد يا دوسرے بچے كى بے عزتى نهيں كر سكتا۔ مختصر يه كه طاقت كا مظا هه ممكن نهيں۔ (جو اكثر سكولوں ميں نظر آتا هے) بلكه عزت اور وقار كے اصول ميں تسلسل دركار هے۔

اس اصول كے نفاذ ميں تسلسل ضرورى هے جس كا مطلب هے كه يه هر سطح پر ظا هر هو:

☆ سكول كے بندوبست (ميں)

شاف كے حقوق، كردار اور ذمه داريوں ميں واضح فهم اور جمهورى انداز هو۔ عملے كے كھلے اجلاس هوں، مخصوص امور پر بحث كے ليے چھوٹے فيكٹلى گروپ بنائے جائیں اور سكول شاف كى طرف سے جمهورى اتفاق رائے هو۔ اس سے سكول كے ماحول ميں مثبت اور تعميرى ماحول پيدا هوگا۔

☆ سکول کے قواعد و ضوابط (میں)

ان کا فیصلہ حقوق کی بنیاد پر ہو بلکہ زیادہ اہم یہ ہے کہ تمام متعلق افراد مل کر قواعد بنائیں (مثلاً ہر فرد کا یہ حق ہے کہ اسے سنا جائے لیکن اگر سبھی بولیں تو کیا ہوگا؟ اگر ہر فرد کے حقوق سن کر شامل کیے جائیں تو کس قسم کے قواعد بنیں گے؟) اس کی مستحکم تدریسیاتی بنیاد ہونی چاہیے جب طلبہ نفسیاتی طور پر اس کی ملکیت محسوس کریں گے تو وہ خود ہی اس کی حفاظت کریں گے۔ اس سے کلاس روم کا تعمیری بندوبست پیدا ہوگا۔ جس سے استاد کو نظم و ضبط کا خیال رکھنے کی بجائے تدریس پر توجہ دینے کا زیادہ موقع ملے گا۔

☆ سلیبس (میں)

بعض تعلیمی نظام طلبہ کو مضامین کے انتخاب کا موقع دیتے ہیں۔ بعض (خاص طور پر ابتدائی تعلیم میں) ایسا نہیں کرتے۔ تاہم مضامین کے اندر بھی طلبہ کو بعض عنوانات، موضوعات کے طریق کے مطابق انتخاب کا حق دینا چاہیے۔ اس کا مطلب ہے کہ استاد پوری طرح سے تیاری کرے اور اپنی برحق تعلیم کے لیے کوشاں رہے (انفرادی مشقوں کو جانچنا یکساں قسم کے ٹیسٹ جانچنے کی نسبت زیادہ مشکل کام ہے) اس سے طلبہ کو مخصوص موضوع پڑھنے کے لیے مکمل تحریک ملتی ہے۔ یہ عمدہ تدریسیات اور کلاس روم کے انتظام کے لیے بہتر ہے کہ وہ حقوق پر مبنی ہو۔

☆ تربیت اساتذہ (میں)

کئی اساتذہ اسی طرح پڑھاتے ہیں جس طرح انھیں پڑھایا گیا یعنی روایتی انداز اساتذہ کو متعارف طریق کار میں مدد دینے کے لیے ایسی تربیت فراہم کرنا ضروری ہے جس میں یہ طریق کار عملاً موجود ہو محض لیکچر کافی نہیں۔ سوالوں کی مہارتیں، کلاس روم کا شرارتی بندوبست اور گروپ کے کام کو سنبھالنے کی اہلیت لازم ہیں۔ یہ تربیت چھوٹی نشستوں میں دی جائے اور علمی وقت زیادہ دیا جائے تاکہ اساتذہ اس نئے طریق کار کو پراعتماد انداز میں جان جائیں۔ تربیت میں نمونی نفسیات بھی شامل ہو تاکہ استاد بچے کی نشوونما کی سطح کو جان سکے اور توقعات حقیقی طور پر قائم ہوں۔ ایسا صرف وقوفی یا موثراتی اقلیموں سے متعلق نہیں بلکہ اخلاقی نشوونما کے درجات سے بھی متعلق ہے۔ استاد کا کردار ہی بچے کو مختلف سطحوں سے ان کی بہترین صلاحیت سے گزرنے میں مدد دیتا ہے۔

کلاس روم کے اندر اور انفرادی استاد کی سطح پر مبنی برحق انداز کا نفاذ بہت جامع انداز سے کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے استاد کو کلاس روم کے تعمیری بندوبست کی تکنیکوں کی تربیت اور ان کے اندر حقوق کے تصورات اور تعمیری مہارتوں اور رویوں کو داخل ہونے کا موقع دینا ہی درکار ہے۔

☆ کلاس بندوبست (میں)

”ہمارے قواعد و ضوابط کیا ہیں؟“ ہمارا آغاز اسی سے ہوگا کیونکہ طلبہ انھیں برقرار رکھنے کے لیے ان پر گفتگو کے ذریعے ان سے وابستہ ہوں گے۔ کلاس کا بندوبست دراصل طلبہ کی دلچسپی اور استاد کی منصوبہ بندی کی رہن منت ہے۔ وہ استاد جو طلبہ سے باتیں کرنے یا نظم و ضبط پیدا کرنے میں وقت ضائع کرتے ہیں۔ وہ کلاس میں بوریت پیدا کرتے ہیں اور نتیجے کے طور پر غلط رویے جنم لیتے ہیں۔

☆ تدریسی طریقوں (میں)

استاد کا سب سے بڑا خوف طلبہ کی کھلی بحث ہوتا ہے۔ ایسا اس لیے بھی ہوتا ہے کہ استاد کا علم اور مہارت محدود ہوتی ہے اور وہ صورت حال کو قابو میں نہیں رکھ سکتا اور لامحالہ اپنا وقار اور عزت کھودیتا ہے۔ نتیجہ یہ کہ وہ سبق اور تدریس کو انھیں بحث کی اجازت نہ دے کر کنٹرول کرتا ہے۔ اب بھی بعض اساتذہ کو اسی بات کی تربیت دی جاتی ہے کہ خاموش کلاس روم اچھا کلاس روم ہوتا ہے۔ ان اساتذہ کے نزدیک ”کام کا شور“ (جہاں چھوٹے گروپ بحث مباحثے یا گفتگو میں مصروف ہوں) یا ”خلل انداز شور“ (جہاں بچے محض باتیں کرتے اور انتشار پیدا کرتے ہوں) کوئی فرق نہیں ہوتا۔ گروہی کام میں تجزیے، تنقیدی سوچ، تعاون، گفتگو اور شمول وغیرہ شامل ہیں لیکن ان کی

منصوبہ بندی درکار ہوتی ہے جب استاد کی تیاری ان عناصر پر مرکوز ہوگی تو کام کا شور حقیقت میں پیداواری ہوگا۔ تاہم ناقص منصوبہ بندی (یا اگر استاد کو مناسب انداز میں تربیت نہ دی گئی ہو) منفی نتائج پیدا کرے گی کیونکہ غیر تفکیک شدہ گروہی کام سے اخراج، امتیاز، سستی اور استحصال برآمد ہوگا۔ گروہی کام صرف نشستوں کی ترتیب کا معاملہ نہیں۔ یہ بندوبست کی مہارت ہے جس کی تیاری کی توقع استاد سے کی جاتی ہے۔

☆ CRC کی رو سے طلبہ کا ایسی تعلیم پر حق ہے جو ان کی شخصیت، ذہانت اور ذہنی اور جسمانی قابلیتوں کو ترقی دے۔ اسے عموماً ذہنی قابلیتوں تک محدود کر دیا جاتا ہے اور بعض انتہائی حالات میں مخصوص نتائج (امتحانی نتائج) تک مزید محدود کر دیا جاتا ہے۔ ہر بچے کی پوری توانوں کی ترقی کے لیے تعلیمی پروگرام مہیا کرنے کا انحصار متنوع انداز مہیا کرنے پر ہے جس سے بچہ سیکھنے کے اپنے ترجیحی انداز کو استعمال کر سکے۔ اس کے لیے ایسے کلاس روم کی ضرورت ہے جو خوف سے بالاتر فضا کا حامل ہو کیونکہ مستقل خوف میں تعمیری شخصیت پروان چڑھانا ممکن نہیں۔ مشق 29 کی عملی کلاس روم مندرجہ ذیل پر مشتمل ہوگا۔

□ طلبہ کے لیے گروپ بندی کے وسیع سلسلے کے ساتھ سرگرمیوں کا وسیع سلسلہ مہیا کرنا (انفرادی کام، چھوٹے گروپ، بڑے گروپ)، تحقیق، بہروپ بھرنا، آرٹ، کھیل اور ایسی سرگرمیاں جو تدریسی نکتے کو ظاہر کریں۔³

□ متعامل تدریس جو سننے جانے کے حق کا احترام کرے اور اعلیٰ سطح کی وقوفی اور موثراتی مہارتیں پروان چڑھائے جس میں کھلے سوالات ہوں اور طلبہ کے ایسے جوابات ہوں جو سبق کے تدریسی نکتے کی طرف بڑھیں۔ بحث اکثر اساتذہ کے لیے (بلکہ طلبہ کے لیے بھی) بہت مشکل کام ہوتا ہے۔ اگرچہ بحث (اساتذہ کی طرف سے) منظم ہو لیکن طلبہ بھی یہ محسوس کر سکیں کہ وہ اس میں پراعتماد طریقے سے اپنی سوچ اور احساس کے حوالے سے شرکت کر سکتے ہیں۔

□ استاد کی سوال کرنے کی مہارتیں جس میں کھلے اور بند سوالات شامل ہوں اور تجزیہ و ترکیب پر مبنی سوالات بھی ہوں (صرف علم اور فہم کی حد تک نہیں)، یہ انداز اس بات پر مبنی ہو کہ ”بتائیں نہیں پوچھیں“۔

□ استاد اور نظام دونوں کی طرف سے مستحکم نفسیاتی ماحول میں ہو۔ اسی سے طالب علم محسوس کرتا ہے کہ وہ مثبت تعلیمی ماحول میں موجود ہے، جہاں وہ خود کو ذہنی جسمانی، جذباتی اور سماجی طور پر محفوظ تصور کرتا ہے۔ اس ماحول میں اعتماد کی فضا پیدا ہوتی ہے جہاں استاد طلبہ کو مل تلاش کرنے میں مسلسل مدد دیتا ہے اور جہاں تعلیم تعمیری اور خوشگوار سرگرمی ٹھہرتی ہے۔

مثنیٰ بر حقوق انداز	عہدہ تدریسیاتی عمل	CRC مشق
شمول (جنس، مذہب، حیثیت، نسلی یا قبائلی گروہ کی بنا پر غیر جانبداری)	مشاہداتی مہارتیں	18,30,28,2
شمول (عدم امتیاز مبنی بہ جنس، مذہب، حیثیت، نسلی یا قبائلی گروپ)	مشاہدے کی مہارتیں، چھوٹے (اور بدلتے) گروپ، سوالات۔ والدین کی شمولیت۔ خاص طور پر تعلیمی ماحول میں علم اور مضامین کی تدریس اور استعمال کی سمجھ (جہاں ممکن ہو)	30, 28, 18, 2
عزت	تمام جوابات سننا، بطور سزا سوال نہ کرنا، طلبہ والدین اور اساتذہ کے ساتھ شائستگی۔	پیش لفظ، 13,12
حسب صلاحیت سیکھنا	سرگرمیوں اور مضامین کی طویل فہرست، طریقوں میں تنوع: امتحانوں سے ماوراء۔	13,12,8
حفاظت	طلبہ کے لیے مہیا کیا گیا علم اور مہارتیں تاکہ وہ زندگی کے مسائل سے عہدہ برآ ہو سکیں (HIV/AIDS، SRH، صفائی، بنیادی حفظان صحت، ماحول، نشیات، اعانت، تعمیری حل تنازعات) نیز روایتی مضامین۔	34,33,32,16
مساوی مواقع	سکولوں اور تعلیمی مراکز تک رسائی کے پہلے سے موجود مواقع (سکول فیس کے حوالے سے بھی اخراج نہ ہو)۔ متعامل تعلیم مبنی بہ شمولیت میں مساوات، سرگرمیوں میں تنوع تک سب کی شرکت یقینی ہو اور وقوفی و موثراتی اقالیم کا بھرپور استعمال ہو سکے تاکہ ہر طالب علم صلاحیتوں اور نمو کے مرحلے تک پہنچ سکے۔	2
تحفظ	والدین کی جگہ پر طالب علم کی دیکھ بھال کرنا اور ان کی بہبود کی ذمہ داری اٹھانا۔ کسی قسم کی جسمانی سزا نہ دی جائے۔	37,34,19

دوسرے دن کا جائزہ

مقاصد: اس نشست کے آخر میں شرکاء اس قابل ہوں گے کہ وہ: سابقہ ایام کے کام سے حاصل شدہ معلومات اور علم کا اعادہ کر سکیں۔
--

تقسیم اوقات

تعارف	5 منٹ
سرگرمی 1	35 منٹ
نتیجہ	5 منٹ
کل	80 منٹ

مطلوبہ مواد

فلپ چارٹ ، مارکر، دیواروں پر کاغذ چپکانے کے لیے ٹیپ یا گوند، ورک بک

تعارف

یہ کورس کا دوسرا دن ہے۔ اس کورس میں بہت سے مواد کا احاطہ کیا گیا ہے۔ یقیناً بہت سے نئے خیالات سامنے آئے ہیں۔ آج کا جائزہ بوجھ تو جانیں کی شکل میں ہے۔

سرگرمی 1

شرکاء سے کہیں کہ وہ دو ٹیمیں بن جائیں جو ایک دوسرے کے سامنے پانچ قدموں کے فاصلے پر ہوں۔
شرکاء سے کہیں کہ ان سے سوالات پوچھے جائیں گے۔ وہ اپنی ٹیم کے ساتھیوں سے مدد لے سکتے ہیں۔
بتائیں کہ جب آپ نے کسی ٹیم سے سوال پوچھنا ہوگا تو اس کی طرف گیند پھینکیں گے۔ وہ ٹھص گیند مخالف ٹیم کے کسی رکن کی طرف گیند پھینکے گا جو سوال کا جواب دے گا اور یہ سلسلہ یونہی چلتا رہے گا۔
اگر شرکاء چاہیں تو یہ بھی دیکھا جاسکتا ہے کہ کس ٹیم نے صحیح جوابات دے کر زیادہ نمبر حاصل کیے ہیں۔

نتیجہ

اس کورس میں ہم نے جو کچھ سیکھا وہ کوئی زیادہ علمی نہیں تھا۔ یہ کورس ہمیں صحت یابی کے عمل میں مدد دیتا ہے اور ہمیں بچوں اور اس معاشرے کی مدد کرنے کے قابل بناتا ہے جس کے لیے ہم کام کر رہے ہیں۔

کوئز۔ سوالات

نمبر شمار	سوالات	امکانی جوابات
1	زمین کے چار حصے ہیں۔ اگر ہم انھیں عموداً دیکھیں تو کوئی سے دو حصوں کے نام بتائیں۔	فضا، قشعر، مینٹل، قلب
2	اگر زلزلے کے دوران میں آپ کسی عمارت کے اندر ہوں تو تین کون سے طریقے ہیں جن کی پیروی کی جائے۔	لیٹ جائیں، نیچے چھپ جائیں، دوڑیں
3	زلزلے کے نتیجے میں آپ بچوں میں کس طرح کے رویے پاتے ہیں۔ تین کے نام بتائیں۔	غم، معقول رویے میں تبدیلی، کج روی، نفسی جسمانی علامات، غصہ یا جارحیت، کنارہ کشی، مایوسی
4	تین اور کے نام بتائیں	مندرجہ بالا
5	قرآن خوانی کے پیریڈ میں ہم کون سی تین تعلیمات پاتے ہیں	تنبیہ، معافی، دوسروں کی مدد کی تعلیم
6	آپ کلاس روم میں غصے/ جارحیت سے نمٹنے کے لیے کس حکمت عملی کو اپنائیں گے	وقت گزاری، مشاورت، متبادل سرگرمیاں، معاشرتی سرگرمیاں
7	کنارہ کشی سے نمٹنے کے لیے آپ کو کبھی حکمت عملی اختیار کریں گے؟	سننا، شامل کرنا، تعمیری سرگرمیاں
8	وضاحت کریں کہ ”خوب آہنگ“ بچے یا فرد سے کیا مراد ہے؟	ہم آہنگی ایک حالت ہے جس میں کوئی فرد محسوس کرتا ہے کہ اس کی ضروریات پوری ہو رہی ہیں (یا ہوں گی) اور اس کا رویہ مخصوص ماحول کی ضرورتوں میں اس امر کی توثیق کرے نیز یہ کہ ماحول بدل گیا ہے (یا بدلے گا) اس طرح سے کہ اس سے فرد کی ضرورتوں کی توثیق ہو رہی ہو
9	بچوں کی صحت یابی میں مدد دینے کے لیے استاد کی تین ضرورتوں کا نام بتائیں	صبر، استقامت، جمہوری رویہ، غیر جانبداری، بچے کی انفرادیت کا احترام، استاد شاگرد قدرتی روابط، گھر اور سکول کا صحت مند ماحول، سکول کا دانش مندانہ ماحول، آزادی اور ضبط نفس، آرزو کی موزوں سطح، اخلاقی تعلیم
10	تین دینی اور سماجی اقدار کا نام لیں جو ہمیں پیش نظر رکھنی چاہئیں	اللہ کی طرف رجوع، صبر اور استقامت، بے غرضی، قناعت، انسانیت کا احترام، امداد باہمی، نظم و ضبط، امید ورجا، دولت جمع کرنے سے گریز، شکر اور اپنی مدد آپ

سیشن 9: سازگار تعلیمی ماحول مہیا کرنا

مقاصد:	
..... اس سیشن کے آخر میں شرکاء اس قابل ہوں گے کہ وہ:	
..... سازگار تعلیمی ماحول کے عناصر بیان کر سکیں	
..... سازگار تعلیمی ماحول مہیا کرنے کی تکنیکیں بیان کر سکیں	

تقسیم اوقات

تعارف	5 منٹ
سرگرمی 1: سازگار تعلیمی ماحول کیا ہے؟	15 منٹ
سرگرمی 2: کون سا استاد	35 منٹ
نتیجہ	5 منٹ
کل	60 منٹ

مطلوبہ مواد

فلپ چارٹ، مارکر، دیواروں پر چپکانے کے لیے گوند یا ٹیپ، ورک بک

تعارف

ایک معیاری نظام تعلیم کا ایک جزو اس کا تعلیمی ماحول ہے سازگار تعلیمی ماحول وہ ہوتا ہے جس میں طلبہ اور تعلیمی کمیونٹی کو خوش آمدید کہا جاتا ہے۔ عملی طور پر اسے کیا کہا جاتا ہے؟ اس سیشن میں ہم ان عناصر کا جائزہ لیں گے جن سے ایک سازگار تعلیمی ماحول وجود میں آتا ہے۔

سرگرمی نمبر 1: سازگار تعلیمی ماحول کیا ہے (15 منٹ)

گروپ کو بتائیں کہ ہم دو حصوں پر مبنی اجتماعی غور کریں گے۔ انہیں اس گفتگو کے قواعد کی یاد دہانی کرائیں۔
فلپ چارٹ کے ایک کاغذ پر ”طبعی عناصر“ لکھیں اور دوسرے پر ”نفسیاتی عناصر“۔ انہیں ایک دوسرے کے ساتھ رکھیں۔ ان کی نقول ورک بک کے صفحہ 39 پر ہیں۔
گروپ سے کہیں کہ وہ طبعی عناصر کیا ہیں جو سازگار تعلیمی ماحول سے وابستہ ہیں۔
یہی سوال نفسیاتی عناصر کے بارے میں کریں۔

اس کتابچے کے شروع میں بنیادی تربیتی نکات پڑھیں

بعض امکانی نکات آگے نیلے رنگ میں دیے گئے ہیں۔
انہیں صرف اس صورت میں شامل کریں اگر شرکاء ان کا ذکر نہ کریں۔

نفسیاتی عناصر	
موزوں نصاب	طالب علم کی کلاس میں لانے والی اشیاء کو تسلیم کرنا
بچہ دوست ماحول	کمیونٹی کے کردار کو تسلیم کرنا
دیکھ بھال، مہربان استاد، (اس لیے کمیونٹی کی خدمات کو خوش آمدید کہنا)	کوئی سزا نہ ہو وغیرہ
تعمیری متعامل طریق کار	مساوی برتاؤ اور عمدہ ذاتی تعلق

طبعی عناصر	
پانی، صفائی	سکول عمارات
موزوں فرنیچر برائے طلبہ و اساتذہ	مناسب تعداد میں کلاس روم
تربیت یافتہ اساتذہ کی مناسب تعداد	سب کی رسائی
کھیل اور تفریح کا علاقہ اور سامان	موزوں اور مناسب تعداد میں
	نصابی کتب اور دیگر تعلیمی مواد
	(نقشے، سمعی بصری مواد)

اس گفتگو کے بعد پوچھیں کہ کتنے لوگوں نے سکول کے طبعی ڈھانچے کے بارے میں گفتگو کی۔ واضح کریں کہ اگرچہ طبعی اور بنیادی ڈھانچا، ہم ہے لیکن سازگار تعلیمی ماحول کی اصل کلید استاد ہے۔ یہ استاد ہی ہوتا ہے جو کلاس روم میں گرم اور مثبت ماحول مہیا کرتا ہے تاکہ وہ طالب علم کے لیے عقلی اور جذباتی طور پر ”محفوظ جگہ“ بن جائے۔

سرگرمی نمبر: 2: کون سا استاد؟ (35 منٹ)

شرکاء سے کہیں کہ وہ ورک بک کا صفحہ ۳۹ کھولیں۔ ان سے دو تصویریں دیکھنے کے لیے کہیں۔ بتائیں کہ یہ تصویریں دو تدریسی انداز ظاہر کرتی ہیں۔ ”ڈول بھرنا“ اس استاد کی طرح ہے جو ”خالی بچے کو بھرتا“ ہے۔ ”پھول“ کی تصویر اس استاد کی ہے جو تسلیم کرتا ہے کہ بچے تعلیمی عمل میں علم، مہارتیں اور تدریسی انداز خود لے کر آتے ہیں۔ شرکاء سے کہیں کہ وہ ہر تصویر کے نیچے کا چارٹ بھریں جس میں مخصوص تدریسی انداز کی خاصیتیں بیان ہوں۔

 <p>پھولوں کو نشوونما میں مدد دینا</p>	 <p>ڈول بھرنا</p>
<p>..... سمجھتا ہے کہ تعلیمی ماحول کثیر جہتی اور پیچیدہ ہے (جیسا کہ پھولوں کو مٹی، بارش، کھاد اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے)</p> <p>..... بچوں کے مشاغل جانچتا ہے۔</p> <p>..... انداز میں تعمیر پسندی رکھتا ہے۔</p> <p>..... طلبہ کو فعال انداز میں سنتا ہے اور ان کے ساتھ متحرک رہ کر ان کے مسائل میں مدد دیتا ہے۔</p> <p>..... گفتگو کو آگے بڑھاتا اور تخلیقیت کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔</p> <p>..... متعامل تدریسی طریقہ اپناتا ہے (متنوع انداز) تاکہ ہر بچے کی اس کی سطح پر مدد کی جاسکے۔</p>	<p>..... مفروضہ کہ استاد سب کچھ جانتا ہے۔</p> <p>..... مفروضہ کہ بچہ کچھ نہیں جانتا۔</p> <p>..... ہدایتی انداز کی طرف رجحان۔</p> <p>..... غلطی نہیں کر سکتا (صرف خود کو ماہر سمجھتا ہے)</p> <p>..... سمجھتا ہے کہ صرف استاد علم کا ذریعہ ہے۔</p>

شرکاء کو بتائیں کہ اس سرگرمی کے لیے ان کے پاس دس منٹ ہیں۔ دس منٹ کے بعد چار شرکاء سے کہیں کہ وہ ایک گروپ کی صورت میں تبادلہ خیال کریں اور فلپ چارٹ کے کاغذ پر ایک مشترک فہرست درج کریں۔ اس کام کے لیے ان کے پاس پندرہ منٹ ہیں۔

تمام گروپ جمع کریں اور کہیں کہ چارٹ کمرے کے اندر لگائیں۔ شرکاء سے کہیں کہ وہ گھوم پھر کر ان چارٹوں کو پڑھیں۔ اب پوچھیں کہ تدریس کا کون سا انداز سازگار تعلیمی ماحول پیدا کرے گا۔ کھلی بحث کے لیے دس منٹ دیں۔

نتیجہ

سازگار تعلیمی ماحول تخلیق کرنا اینٹ گارے کی نسبت زیادہ تر استاد کے رویے پر منحصر ہے۔ تدریسی مواد، تعلیمی انتظامیہ کی مدد، کمیونٹی کی شرکت اور تمام بچوں کی بلا امتیاز جنس، خاندانی پس منظر، نسلی گروہ، مذہب، قابلیت وغیرہ کے شمولیت سازگار تعلیمی ماحول تخلیق کرنے کا حصہ ہیں لیکن ان سب کی کلید تدریس ہے۔

پس منظر میں معلومات سیشن: 9

سازگار تعلیمی ماحول تخلیق کرنا

سازگار تعلیمی ماحول کا کلیدی عنصر آپ یعنی استاد ہیں۔ یہ آپ کا فرض ہے کہ آپ ایسا ماحول تخلیق کریں جہاں بچے پڑھنے کے خواہشمند اور قابل ہوں۔ جسمانی سزا کبھی بھی سازگار تعلیمی ماحول کا حصہ نہیں ہو سکتی۔

آداب

- ☆ گرم جوشی، دوستی اور جذبے سے کام لیں۔ اگر آپ تدریس سے لطف اٹھاتے ہیں تو طلبہ بھی ایسا ہی محسوس کریں گے۔
- ☆ چھڑی استعمال نہ کریں۔ یہ باسانی ہتھیار میں تبدیل ہو سکتی ہے۔
- ☆ خود کو آقا کے طور پر پیش نہ کریں۔ کوئی خطا سے مبرا نہیں۔ طلبہ غلطیاں تلاش کرنے کی کوشش کریں گے جو استاد سے ہو سکتی ہیں۔
- ☆ اپنے طلبہ کے نام جاننے کی کوشش کریں۔
- ☆ بچے کلاس میں جو کچھ کہنا چاہیں، اس میں حقیقی دلچسپی لیں۔ اگر وضاحت کی ضرورت ہو تو ضرور پوچھیں لیکن نرمی اور مسکراہٹ کے ساتھ۔ یاد رہے کہ آپ ممتحن نہیں۔
- ☆ سنیں جو کچھ کہنے کے لیے سننا مت روکیں۔ اگر آپ جواب دینے سے پہلے کچھ دیر سوچنا چاہیں تو کسی کو اعتراض نہیں ہو گا۔
- ☆ جب بچے گروپ کے اندر ایک دوسرے کے ساتھ بات کر رہے ہوں تو اسے بھی سنیں۔ کچھ بچے استاد کے ساتھ دلی بات کرتے ہوئے شرماتے ہیں لیکن اپنے ساتھیوں کے ساتھ بات کر لیتے ہیں۔

آنکھوں میں آنکھیں ڈالنا اور آواز

- ☆ اکثر آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کریں لیکن گھوریں نہیں (تاکہ بچے گھبرا نہ جائیں) بلکہ تمام بچوں کی طرف دیکھیں۔
- ☆ اچھٹی نگاہ استعمال کریں (کن آنکھوں سے) تاکہ آپ کلاس کے سب بچوں کا جائزہ لے سکیں۔ خاص طور پر اگر وہ کچھ کہنا چاہیں۔
- ☆ جب آپ کمرے میں گھوم پھر رہے ہوں تو طلبہ کے ساتھ بات کرنے کے لیے کھڑے ہوں، ان کے سامنے نہیں کیونکہ ایسا عمل غصہ پیدا کرتا ہے خاص طور پر جب آپ ان کے سامنے ڈیک پر جھکیں۔
- ☆ صاف صاف گفتگو کریں جو تیز نہ ہو لیکن اتنی اونچی ہو کہ ساری کلاس سن سکے اور بول سکے۔ (صرف بولتے چلے جانا کلاس کو سلا دیتا ہے)
- ☆ بچوں کی سطح کی زبان استعمال کریں۔ سادہ زبان کا مطلب سادہ تصورات نہیں ہوتا۔

کھڑے ہونے کا انداز

- ☆ سیدھے کھڑے ہوں: میڑھا کھڑا ہونا آپ کو تھکا ہوا ظاہر کرتا ہے، گویا آپ وہاں ہیں ہی نہیں۔
- ☆ کسی وجہ سے حرکت کریں: کوئی نکتہ واضح کرنے یا کسی خاص گروپ سے بات کرنے یا کسی طالب علم کی مدد کرنے کے لیے۔
- ☆ سازگار ماحول کی تخلیق طلبہ کو شامل کرتی ہے۔ اس امر کو یقینی بنائیں کہ وہ کلاس روم میں نفسیاتی طور پر سکون محسوس کرتے ہیں۔ کسی بچے کا تمسخر نہ اڑائیں۔ (ان کو نام نہ دیں اور نہ توہین کریں) اگر غیر ارادی طور پر کچھ ہو جائے تو معافی مانگیں۔ ثابت کریں کہ آپ مہربان اور بااخلاق ہیں تو آپ کے طلبہ بھی بااخلاق بنیں گے۔

سیشن 10: کثیر درجاتی کلاسوں کا بندوبست

مقاصد:

- اس سیشن کے آخر میں شرکاء اس قابل ہوں گے کہ وہ:
- کثیر درجاتی تدریس کے لیے درکار طریقوں کو سمجھ سکیں گے۔
- کثیر درجاتی تدریس کے اقدامات سیکھ سکیں گے۔
- کثیر درجاتی تدریس کے مسائل سمجھ اور حل کر سکیں گے۔

تقسیم اوقات

تعارف	5 منٹ
سرگرمی 1: سبق کے حصے اور کثیر درجاتی تدریس	30 منٹ
سرگرمی 2: کثیر درجاتی کام ترتیب دینا	45 منٹ
سرگرمی 3: چیلنج اور ان کے حل	35 منٹ
کل	115 منٹ

مطلوبہ مواد

فلپ چارٹ، مارکر، دیواروں پر چپکانے کے لیے گوند یا ٹیپ، ورک بک

تعارف

کثیر درجاتی تدریس کا مطلب ہے دو یا زیادہ درجوں کے طلبہ کو ایک ہی استاد کے ساتھ ایک ہی تدریسی جگہ پر منسلک کرنا۔ گروہی کام کا یہ بہت ہی نازک طریقہ ہے کیونکہ اس میں طلبہ کے پاس کرنے کے لیے مختلف نصابی کام ہوتے ہیں۔ کثیر درجاتی تدریس میں کامیابی کی کلید یہ ہے کہ استاد ایک وقت میں ایک ہی جگہ ہو سکتا ہے۔

سرگرمی نمبر 1: سبق کے حصے اور کثیر درجاتی تدریس (30 منٹ)

شرکاء سے کہیں کہ وہ سبق کے حصوں کی فہرست تیار کریں۔

(مثلاً تعارف، نیا مواد، اطلاق، اعادہ، نتیجہ وغیرہ)

انھیں فلپ چارٹ پر درج کریں یا لگائیں

سبق کے اجزاء	کلاس 1	کلاس 2
تعارف	استاد	استاد

نیا مواد	استاد	استاد
اطلاق		
اعادہ		
نتیجہ	استاد	استاد

شرکاء سے پوچھیں کہ سبق کا کون سا حصہ استاد لازماً کلاس کے ساتھ انجام دے۔

گروپ کے اندر بحث کرائیں کہ سبق کے بعض حصوں میں استاد کیوں کر لازماً فعال شرکت کرے۔ (استاد نئے مواد میں فعال شرکت کرے۔ سبق کے دوسرے اجزاء پہلے

سے تیار کیے جاسکتے ہیں)

اگر شرکاء کہیں کہ انھیں سبق کے سب حصوں میں فعال طور پر شریک ہونا چاہیے تو پوچھیں کہ کون سا حصہ طلبہ خود انجام دے سکتے ہیں۔ (اگرچہ استاد اس کی نگرانی کر رہا ہو)۔ چارٹ ہر متعلقہ حصے کو نشان زد کریں۔ واضح کریں کہ کلاس میں دو یا زیادہ درجات کے ساتھ سبق کو مختلف انداز سے تشکیل دینا ہوتا ہے۔ کیونکہ استاد دو چیزیں ایک ہی وقت میں نہیں کر سکتا۔ دیگر متبادلات کے بارے میں پوچھیں۔

(ہاں، مختلف درجوں کو مختلف عنوانات پڑھانا بعض اوقات آسان ہوتا ہے)

سرگرمی نمبر 2: کثیر درجاتی کام ترتیب دینا (45 منٹ)

شرکاء سے کہیں کہ وہ ورک بک کا صفحہ 44 نکالیں۔ شرکاء سے کہیں کہ وہ کسی عنوان کے بارے میں سوچیں جو وہ اپنے مضمون میں بہتر طور پر جانتے ہیں اور کسی کلاس کے لیے

اس کے اجزاء لکھیں۔

مثلاً: دو ہندی جمع (کلاس 1)

دو ہند سے مع حاصل (کلاس 2)

سبق کے اجزاء	کلاس 1	کلاس 2
تعارف	واحد ہندسہ جمع کر کے دو ہندی جمع متعارف کرائیں اور بتائیں کہ آج ہم ایسے اعداد جمع کریں گے جن میں دو ہندسے ہوتے ہیں۔	
نیا مواد	ابتدائی مثال پر کام کریں	
اطلاق	طلبہ کو پہلے سے تیار دس مثالیں نئے کام کے طور پر جمع کرنے کے لیے دیں۔	نئے کام کے طور پر طلبہ کو دس مثالیں تیار کر کے دیں۔
اعادہ	چار مثالوں میں طریقہ بتاتے ہوئے کام کرائیں۔ گروپ سے جواب مانگیں۔ اعادے کے لیے بیس اور مثالیں تیار کریں۔	اعادے کے لیے بیس اور مثالیں تیار کریں۔
نتیجہ	بچوں کو یاد دہانی کرائیں کہ اعداد کے کالم بہت اہم ہیں تاکہ وہ صحیح ہندسہ جمع کر سکیں۔ بچوں کو کام پر شاباش دیں۔	

شرکاء سے کہیں کہ وہ اسی میدان/موضوع میں کلاس 2 کے لیے عنوان تلاش کریں۔
 اب شرکاء سے کہیں کہ وہ کلاس 2 کے لیے صرف ان خانوں کو پر کریں جن میں استاد کی فعال شرکت ضروری نہیں۔ اس مشق کے لیے دس منٹ دیں۔
 شرکاء کو تین کے گروپ میں تقسیم کریں۔ انھیں تبادلہ خیال کرنے اور فیصلہ کرنے دیں کہ وہ وقت کس طرح سے ترتیب دیں گے کہ ہر درجے کو مطلوبہ تدریسی وقت مل سکے۔
 اس بحث کے لیے پندرہ منٹ دیں۔
 اب گروپ کو کلاس 2 کے لیے مختلف مضمون منتخب کرنے دیں اور یہی مشق دہرائیں۔
 تمام گروپوں کو جمع کریں اور نتائج پر تبادلہ خیال کرنے دیں۔ انھیں اس بحث کے لیے پندرہ منٹ دیں۔
 گروپوں سے کہیں کہ وہ واپس ہوں اور ان سے پوچھیں کہ کیا مختلف مضامین چننے سے تدریس زیادہ موثر ہو سکتی ہے۔

سرگرمی نمبر 3: چیلنج اور حل (35 منٹ)

شرکاء کو پانچ اور چھ کے گروپوں میں تقسیم کریں۔ انھیں بحث کرنے کے لیے کہیں اور کہیں کہ وہ موثر کثیر درجاتی تدریس کے لیے ضروری منصوبہ بندی کریں (یعنی انھیں کیا جاننے کی ضرورت ہے تاکہ کثیر درجاتی تدریس موثر ہو سکے) ورک بک کا صفحہ 45۔

اگر یہ تجویز آئے کہ بڑے طلبہ استاد کی جگہ کام کر سکتے ہیں تو انھیں بتائیں کہ بڑے طلبہ کو بھی موزوں تدریس کا حق حاصل ہے۔ بچہ استاد کا متبادل نہیں ہوتا۔

اس مشق کے لیے پندرہ منٹ دیں

پہلے سے مطلوب	ہم آہنگی جو کرنا ہیں
دونوں کلاسوں کے لیے سالانہ مطالعاتی سکیم	اگر دونوں کلاسوں کو نیا سبق پڑھانا ہے تو ایک کلاس کا نیا سبق اگلے پیریڈ میں منتقل کریں اور انھیں سابق سبق کی با مقصد سرگرمیوں میں مصروف رکھیں۔
ہر ہفتے کسی مضمون کے متعدد اسباق پڑھانے ہوں گے	سبقوں کا ادل بدل کریں تاکہ تدریسی وقت دہرایا نہ جائے۔
کلاسوں کے اسباق کے لیے روزانہ ٹائم ٹیبل	عام غلطیاں تختہ سیاہ پر لکھ دی جائیں۔
مثالوں کی تیاری اور ہر کلاس کے ہر سبق کا اعادہ	طلبہ کا کام گروپ لیڈر کی مدد سے دیکھا جاسکتا ہے۔
ہر کلاس کے لیے اس وقت کے لیے واضح ہدایات جب استاد اس میں موجود نہیں ہوگا۔	طلبہ کو جوڑوں اور گروہوں کی صورت میں کام کرنے کی تربیت دینا تاکہ وہ توجہ سے کام کریں اور شور نہ مچائیں۔

پندرہ منٹ کے بعد گروہوں کو واپس جمع کریں۔ ہر گروپ کو اپنے کام کے بارے میں بتانے کے لیے دو منٹ دیں۔ شرکاء کو بتائیں کہ اگر کوئی بات پہلے گروپ نے بتادی ہے تو وہ اسے نہ دہرائیں۔ انھیں فیڈ بیک اور کھلی بحث کے لیے 20 منٹ دیں۔

نتیجہ

کثیر درجاتی تدریس استاد سے پروگرام بندی اور تخلیقی صلاحیت اور بھرپور تیاری کا تقاضا کرتی ہے۔ یہ استاد سے یہ بھی توقع کرتی ہے کہ وہ سمجھے کہ تعلیم تدریس جیسا نہیں ہوتا۔ طالب علم سرگرمیوں کے ایک طویل سلسلے سے سیکھ سکتا ہے اور استاد کا فرض یہ سلسلہ مہیا کرنا ہے۔ ان میں سے کئی سرگرمیوں کے لیے استاد کی جسمانی حاضری درکار نہیں ہوتی۔ کثیر درجاتی تدریس واحد درجاتی تدریس سے مختلف نہیں ہوتی کیونکہ واحد درجاتی کلاس میں بھی طلبہ ایک جیسے نہیں ہوتے اور استاد کو طلبہ کی انفرادیت کو بھی ملحوظ رکھنا ہوتا ہے۔ کثیر درجاتی تدریس کا بڑا چیلنج ہر درجے کے لیے مختلف سلیبس بنانا ہے۔ اس لیے پروگرام بندی میں چک ضروری ہے۔

وسیلی مواد: سیشن 10

کثیر درجاتی کلاسوں کی تدریسی تکنیکیں

- 1- کثیر درجاتی تدریس کے لیے جامع پیکیج تیار کیا جائے۔ اس میں میقات بندی، نشستوں کی ترتیب اور تدریسی مواد کی تیاری اور ترتیب شامل ہے۔
- 2- مضامین کے ٹائم ٹیبل کو از سر نو بنانے کی آزادی کو کثیر درجاتی نظام کا حصہ بنایا جائے۔ جس کے نتیجے میں استاد ضرورت کے مطابق کسی مخصوص مضمون پر زیادہ توجہ دے سکے گا۔
- 3- بڑے، زیادہ، منظم طلبہ کو طلبہ کے چھوٹے گروہوں کا مابانہ مانیٹر بنایا جاسکے۔
- 4- اساتذہ اور طلبہ کے تیار کردہ تدریسی معاونات کسی گوشے میں ترتیب وار رکھے ہوں تاکہ حسب ضرورت استعمال ہو سکیں۔
- 5- استاد ہفتہ وار سبقی منصوبہ بندی کرے۔ اس سے وہ اس قابل ہو جائے گا کہ وہ کسی کثیر درجاتی کلاس کی خصوصی ضروریات پورا کرنے کے لیے بہترین طریقے سے موضوعاتی مواد کو ترتیب دے سکے گا۔
- 6- طالب علم کی ڈائری استاد کے لیے تدریس میں کسی رخنے کو واضح طور پر بیان کرنے کا ہتھیار ہوتی ہے۔ اور استاد کو اس قابل بناتی ہے کہ وہ طالب علم کی ضرورتیں زیادہ موثر انداز میں پوری کر سکے۔
- 7- کارکردگی رپورٹ کارڈ کو طلبہ کی کارکردگی جانچنے کے لیے استعمال کیا جائے اور اگر ضروری ہو تو استاد اضافی تعلیم کا اہتمام کرے۔
- 8- حاضری لینے کے لیے وقت ضائع کرنے سے بہتر ہے کہ حاضری کارڈ استعمال کیا جائے جس پر طالب علم اپنی حاضری لگائے۔ مانیٹر استاد کے لیے یہ کام انجام دے سکتا ہے۔

زلزلے کے بعد کی حالیہ صورت حال میں اعداد کی عمومی صورتیں عام طور پر موجود ہیں۔ یہ کچھ اچھا نہیں ہوتا کہ اس طالب علم سے گھر کے کام پورے کرنے کے بارے میں زیادہ پوچھا جائے جو کچھ نہ کچھ کھوکھو کر خیے میں آ کر رہ رہا ہے۔

بعض ایسے تبدلات ہیں جو گھر کے روایتی کام سے زیادہ موثر ہیں:

- 1- مشاہدہ: طلبہ کو ہدایت دی جاسکتی ہے کہ وہ زیر مطالعہ عنوان پر کچھ مشاہدات کرے۔
- 2- ماہرین سے ملاقات: مقامی ماہرین کے تجربات سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ طلبہ بعض گروہوں سے مل کر مطلوبہ معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔
- 3- ذرائع ابلاغ: طلبہ کو اخبار پڑھنے، ٹی وی دیکھنے اور ریڈیو سننے اور معلومات اخذ کرنے کی ترغیب دی جاسکتی ہے۔
- 4- مقامی وسائل: ایسے ہنروں کے منصوبے بنائے جاسکتے ہیں جو مقامی طور پر دستیاب مواد پر مبنی ہوں۔ ایسے کاموں سے ملنے والی معلومات اعلیٰ سطح کی تعلیم اور مہارتوں کے لیے مفید ہوتی ہیں۔
- 5- ساتھی گروپ: ایک ہی علاقے میں رہنے والے طلبہ کو باہم گفتگو کے لیے موضوعات دیے جاسکتے ہیں۔ انھیں سکول کے بعد مل کر بحث کرنے کے لیے کہا جاسکتا ہے۔

متبادل سیشن 10: غور و خوض کی اعلیٰ سطحی مہارتیں (سیکنڈری اساتذہ)

مقاصد:

اس سیشن کے آخر میں شرکاء اس قابل ہوں گے کہ وہ:

..... غور و خوض کی اعلیٰ سطحی مہارتوں کا پس منظر سمجھ سکیں۔

..... سینئر طلبہ کی غور و خوض کی اعلیٰ سطحی مہارتوں کی توسیع اور بہتری کے لیے کلاس روم میں استعمال کے لیے حکمت عملیاں تیار کر سکیں۔

تقسیم اوقات

تعارف	5 منٹ
سرگرمی 1: وقوفی نمونہ کیا ہے	4 منٹ
سرگرمی 2: کھلے اور بند سوالات	3 منٹ
سرگرمی 3: چیلنج اور حل	5 منٹ
نتائج	
کل	18 منٹ

مطلوبہ مواد

فلپ چارٹ کاغذ، مارکر، دیواروں پر چپکانے کے لیے گوند یا ٹیپ، ورک بک
بلوم ٹکسانومی اور سطحوں کی تعریفات پر تیار کردہ فلپ چارٹ

تعارف

”اعلیٰ سطحی غور و خوض کی مہارتیں“ کی اصطلاح بنجمن بلوم کے وقوفی نمو

(Cognitive Development) کے ماڈل سے آئی ہے۔ جسے بلوم ٹکسانومی کہا جاتا

ہے۔ بلوم نے ایسے کئی ماڈل تیار کیے۔ حقیقی اعلیٰ سطحی غور و فکر کے لیے کم از کم دو ماڈلوں کا

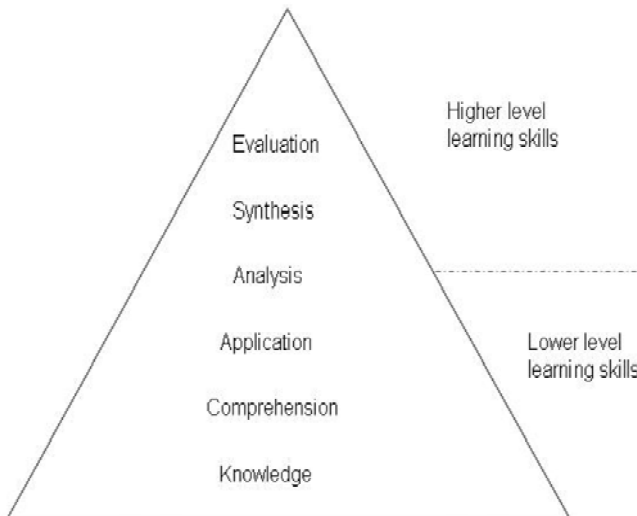
امتزاج چاہیے (وقوفی اور موثراتی (Affective))۔ اس سیشن میں ہم مختصر طور پر ان

ماڈلوں کو دیکھیں گے کہ انہیں کلاس روم میں کس طرح سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

سرگرمی نمبر 1: وقوفی نمونہ کیا ہے؟ (45 منٹ)

شرکاء سے کہیں کہ وہ وقوفی نمونہ کی بلوم ٹکسانومی دیکھیں۔

شرکاء سے پوچھیں کہ (کھلی بحث میں) ہر سطح پر موجود غور و خوض کی قسم بیان کریں۔



مثال	تعریف	سطح
کہانی میں کرداروں کے نام: زمین کی سطح کے حصے	کوئی سوال جہاں جواب موجود معلومات سے متعلق کسی حقائق پر مبنی نہ ہوں۔	ع
کہانی کہنا (حسب ترتیب واقعات) حساب کے سوالات حل کرنا۔	جہاں طالب علم معلومات کو سمجھتا ہے اور اسے معنی کے ساتھ بیان کر سکتا ہے (دوبارہ بیان کرنا یا معلومات کو اپنانا)	ف
کہانی کا نتیجہ کسی دوسری کہانی میں استعمال کرنا۔ حساب کو کسی مختلف مسئلے کے حل کے لیے استعمال کرنا۔	جہاں طالب علم کسی مختلف صورت حال میں معلومات کو استعمال کر سکتا ہے۔	اطلاقی
اس قابل ہو کہ یہ کہہ سکے کہ ایسا کیوں ہے؟ جب کہ مندرجات میں ایسا بیان نہ ہو۔ نتائج نکال سکے اگر ایسا یوں ہو..... تو..... فلاں یوں ہوگا۔	جہاں طالب علم معلومات کو علیحدہ علیحدہ کر کے دیکھ سکتا ہے اور معلومات سے متعلق اصول اور خیالات دیکھ سکتا ہے۔	تجزیاتی
بالکل نئے مسئلے کے حل کے لیے کئی طبعی اصول یکجا استعمال کرتا ہے۔ ایئر کنڈیشنر کا اخراج اوپر کی طرف کرنا کیونکہ گرم ہوا اوپر اٹھتی ہے۔	جہاں طالب علم معلومات، اصولوں اور خیالات کو نئے نتائج کے طور پر پیش کر سکے جو تصور، لائحہ عمل وغیرہ کی صورت میں سامنے آئے۔	ترکیبی
کہانی کا نتیجہ دیکھتے ہوئے کوئی مفروضہ پرکھنا اور اس کا جواز تلاش کرنا۔	جہاں طالب علم معلومات اور مسائل کے بارے میں فیصلہ دیتا ہے اور پورے علم، خیالات اور تصورات کو اپنانا ہے۔	جائزہ

شرکاء کو بتائیں کہ ہم طلبہ کو جو کچھ بتاتے ہیں وہ نمونہ کی سطح پر رہ جاتا ہے۔ ہم طلبہ سے چاہتے ہیں کہ وہ معلومات یاد کریں، حافظے سے اخذ کریں اور امتحان میں انھیں استعمال کریں۔ ہم طلبہ سے اکثر یہ نہیں پوچھتے کہ وہ معلومات پر غور کریں، ان کا تجزیہ کریں اور نئے نتائج کے لیے ترکیب دیں۔ مثلاً کسی مثلث کا رقبہ معلوم کرنے کا فارمولا ہے۔ (1/2 لمبائی × چوڑائی) کیوں؟ (کیونکہ مثلث چوکور کا نصف ہوتی ہے) لیکن اگر آپ کو فارمولا یاد نہ ہو اور یہ بھی نہ سمجھیں ہوں کہ ایسا کیوں ہوتا ہے۔ تو کیا آپ کچھ کر سکیں گے؟ جب ہم صرف علم اور فہم کی سطح پر پڑھاتے ہیں تو عام طور پر طالب علم ایسا کچھ نہیں کر سکتا کیونکہ اس کے پاس تجزیاتی مہارت نہیں ہوتی۔

ہم طلبہ کو مہارتیں کیونکر سکھاتے ہیں؟

سوالوں کی مہارتیں تدریس کی روح ہیں؟ صحیح سوال کر کے آپ طلبہ کو وہ کچھ سکھا سکتے ہیں جو آپ انھیں سکھانا چاہتے ہیں۔

سوالات کی دو بنیادی اقسام ہیں: کھلے سوالات اور بند سوالات ہیں۔

☆ بند سوالات کا ایک صحیح جواب ہوتا ہے۔ ان کا انحصار بلوم ٹکسا نومی کے علم اور فہم پر ہوتا ہے۔ (اکثر ”کیا“ والے

سوالات بند سوالات ہوتے ہیں مثلاً ”آج دن کیا ہے؟“

☆ کھلے سوالات میں متعدد جوابات موجود ہوتے ہیں اور وہ بلوم ٹکسا نومی کی اعلیٰ سطحوں: تجزیہ، ترکیب اور جائزہ میں موجود ہوتے ہیں۔

☆ کھلے سوالات میں ہم جاننا چاہتے ہیں کہ کیا طلبہ سمجھ سکتے ہیں، کیا طلبہ معلومات کے دو حصے جوڑ کر جواب تیار کر سکتے ہیں، کیا طلبہ ایسا جواب تلاش کر سکتے ہیں جو کتاب میں

موجود نہیں۔ (”کیوں“، ”کیسے“، ”بتائیں“، ”واضح کریں“ والے سوالات عموماً کھلے سوالات ہوتے ہیں)

انھیں بعض اوقات مرکوزی اور انتشاری سوالات بھی کہا جاتا ہے۔ مرکوزی فکر (مرکوزی سوالات) کا مطلب عموماً واحد تصور معلوم کرنا اور واحد نتیجہ نکالنا ہوتا ہے (ورک بک کا

اس مقام پر کچھ کھلی بحث کرائیں اگر کوئی شریک یہ بتا سکے کہ اس میں سوالوں کی اچھی مہارت درکار ہوتی ہے تو اس نکتے پر توجہ دیں۔ طلبہ کو صرف یہ بتانا کہ وہ تجزیہ کیا کریں موثر نہ ہوگا۔

مثال

کئی کہانیوں کا کوئی نتیجہ ہوتا ہے جو بعض اوقات کہانی کے آخر میں نکلتا ہے۔ خواہ کہانی کتنی ہی پیچیدہ ہو یا معلومات کے کتنے ہی ٹکڑے اس میں موجود ہوں۔ کہانی کا نتیجہ واحد ہوگا۔ اسے مرکوزی غور و خوض کہا جائے گا۔

شرکاء کو یہ کہانی سنائیں اور کہانی کا نکتہ معلوم کرنے کی کوشش کریں۔ یہ حقیقت کہ لوگ فوراً جان لیں گے ثابت کرتی ہے کہ یہ مرکوزی غور و فکر ہے۔

”ایک آدمی سفر پر گیا۔ اس کے پاس ایک گدھے اور خچر پر سامان تھا۔ گدھا میدان میں تو سامان آسانی سے اٹھا کر لے گیا لیکن پہاڑ کی چڑھائی پر اسے سامان بھاری محسوس ہوا۔ اس نے اپنے ساتھی سے کہا کہ وہ اس کا تھوڑا سا بوجھ بانٹ لے لیکن خچر نے انکار کر دیا۔ گدھا بالآخر اس بوجھ سے گر کر مر گیا۔ اس جنگل بیابان میں مالک کیا کرتا اس نے یہ سامان بھی خچر پر لا دیا اور سب سے اوپر گدھے کی کھال بھی کھینچ کر لا ددی۔ خچر بڑبڑایا ”مجھے میرے کیے کا انجام مل گیا۔ اگر میں گدھے کی مدد کرتا تو اب یہ وقت نہ دیکھنا پڑتا۔ اب نہ صرف اس کا سارا بوجھ بلکہ اسے بھی خود پر لا دنا پڑا ہے۔“

یہ کہانی مرکوزی غور و خوض کی ایک طاقتور مثال ہے۔ اس میں صرف ایک سوال بنتا ہے کہ کہانی کا نتیجہ کیا ہے؟ انتشاری غور و خوض کا مطلب یہ ہے کہ موجود معلومات میں کئی خیالات اور تشریحات ہو سکتی ہیں۔ فطرت کے کئی پہلوؤں سے متعلق مختلف ثقافتوں میں کئی روایتی کہانیاں ہوتی ہیں۔ یہ انتشاری غور و فکر کی مثال ہیں۔ جب ہم انتشاری سوالات پوچھتے ہیں تو دراصل ہم طالب علم سے جاننا چاہتے ہیں کہ وہ معلومات کا تجزیہ کرے اور پھر ان کو ترکیب دے کر نئے خیالات پیدا کرے۔ ان کا جائزہ دوسری قسم کی معلومات کے ساتھ بطور تقابل لیا جاتا ہے۔ انتشاری غور و خوض اور انتشاری سوالات بہت اعلیٰ سطح سے متعلق ہوتے ہیں۔ جن سے طلبہ میں تجزیاتی غور و خوض کی مہارتیں پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔

سرگرمی نمبر 2: کھلے اور بند سوالات (30 منٹ)

شرکاء کے چھوٹے گروپ بنائیں۔ انھیں ورک بک کا صفحہ ۴۸ کھولنے کے لیے کہیں۔

شرکاء سے کھلے اور بند سوالات کے فوائد اور نقصانات پر بحث کرنے اور ورک بک میں چارٹ پر کرنے کے لیے کہیں۔

شرکاء سے کہیں کہ اس کام کے لیے ان کے پاس 20 منٹ ہیں۔

20 منٹ کے آخر میں شرکاء کو پھر جمع کریں اور ہر گروہ سے کسی ایک فائدے اور ایک نقصان کے بارے میں پوچھیں (اگلے گروپ پچھلے گروپ کے جوابات نہ دہرائیں)

تمام نکات کا خلاصہ یہ کہہ کر کریں کہ بلوم ٹکسا نومی میں بند سوالات وہ ہوتے ہیں جن سے ہم نخلی سطح کی معلومات پوچھتے ہیں اور کھلے سوالات وہ ہیں جن سے ہم طلبہ کی اعلیٰ سطحی غور و خوض پروان چڑھانے میں مدد کرتے ہیں۔

سرگرمی نمبر 3: سوال کی مہارتیں/چیلنج اور حل (35 منٹ)

شرکاء کو ایک کہانی سنائیں (مثلاً پریوں کی کہانی) جو شاید انھوں نے نہ سنی ہو۔ شرکاء کو چھوٹے گروپوں میں تقسیم کریں اور ان سے کہیں کہ وہ کہانی کے بارے

میں بارہ سوالات وضع کریں۔ ہر سطح کے حوالے سے دو سوالات۔ تمام سوالات کہانی ہی سے متعلق ہوں۔

ان گروہوں سے تمام سوالات کی فہرست بنانے کے لیے کہیں۔ پھر وہ انھیں مختلف سطحوں میں تقسیم کریں (یا ایک طرح کی عمدہ تجزیاتی سرگرمی ہوگی)۔

انھیں اس کام کے لیے 20 منٹ دیں۔

ہر سطح کے لیے چند مثالیں بھی پوچھیں اور پوچھیں کہ کیا واقعی سوالات متعلقہ سطح ہی کے ہیں (طلبہ کی عمر کے مطابق اعلیٰ سطحی سوالات چھوڑ دیں) اس بحث کے لیے پندرہ منٹ

دیں۔

اعلیٰ سطحی غور و خوض کے لیے استاد سے اعلیٰ سطح کے سوالات درکار ہوتے ہیں۔ اگر ہم موثر تدریس کرنا چاہتے ہیں تو اعلیٰ سطح کے سوالات تیار کرنا اس کی روح رواں ہے۔

مکہ کہانی

تین ریچھ

ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ کسی جنگل کے ایک گھر میں تین ریچھ رہتے تھے۔ ایک روز ان کی ماں ناشتا بنا چکی تو تینوں ریچھ سیر کرنے نکل گئے۔ ناشتا ٹھنڈا ہو گیا۔ جنگل میں لمبے سنہری بالوں والی ایک چھوٹی سی لڑکی بھی سیر کر رہی تھی۔ جلد ہی وہ ریچھوں کے گھر کے پاس پہنچ گئی۔ اس نے دروازہ کھٹکھٹایا۔ جواب نہ پا کر وہ اندر داخل ہوئی۔

باورچی خانے میں ایک میز پر اس نے تین پیالوں میں دلیا پڑا ہوا دیکھا۔ لڑکی بھوکی تھی۔ اس نے پہلے پیالے سے کچھ چکھا۔ ”یہ دلیا تو بہت گرم ہے“۔ اس نے کہا۔ اس نے دوسرے پیالے سے چکھا اور کہا ”یہ تو بہت ٹھنڈا ہے“۔ پھر اس نے آخری پیالہ چکھا اور بولی ”آہ۔ یہ مزیدار ہے“ اور اسے کھانے لگی۔

دلیا کھانے کے بعد اسے تھکاوٹ کا احساس ہوا۔ وہ ایک کمرے میں گئی جہاں تین کرسیاں پڑی تھیں۔ وہ ایک کرسی پر بیٹھی اور بولی ”یہ تو بڑی سخت ہے“۔ پھر وہ دوسری پر بیٹھی۔ ”یہ بہت نرم ہے“۔ اس نے کہا۔ پھر وہ تیسری پر بیٹھی اور بولی ”آہ۔ یہ موزوں ہے“۔ وہ اس پر بیٹھنے ہی لگی تھی کہ کرسی ٹوٹ گئی۔

اب وہ بہت تھک چکی تھی۔ وہ اوپر سونے کے کمرے میں گئی اور پہلے بستر پر لیٹی لیکن وہ بہت سخت تھا۔ پھر وہ دوسرے پر لیٹی۔ وہ بہت نرم تھا۔ پھر وہ تیسرے پر لیٹی۔ وہ ٹھیک تھا۔ وہ اسی پر لیٹ کر سو گئی۔

اس اثناء میں تینوں ریچھ آگئے۔ باپ نے کہا ”کسی نے میرا دلیا کھایا ہے“۔ ماں بولی ”میرا دلیا بھی کسی نے کھایا ہے“۔ لیکن میرا دلیا تو کسی نے سارا ہی کھالیا ہے“ بچہ بولا۔

تینوں ریچھ دوسرے کمرے میں گئے۔ بابا ریچھ بولا ”کوئی میری کرسی پر بیٹھا ہے“۔ ”میری کرسی پر بھی کوئی بیٹھا ہے“۔ ماما ریچھ نے کہا۔ ”اوہ میری کرسی تو کسی نے توڑ دی ہے“۔ ماما ریچھ رونے لگا۔

تینوں ریچھ اوپر سونے کے کمرے میں گئے۔ بابا بولا ”کوئی یہاں سویا ہے“۔ ماما نے کہا ”یہاں بھی کوئی سویا ہے۔“ لیکن میرے بستر پر تو کوئی ابھی تک سوئی پڑی ہے“۔ منے نے کہا۔

اسی وقت ننھی لڑکی اٹھ بیٹھی۔ اس نے تینوں ریچھوں کو دیکھا اور چیخنے لگی۔ ”مدد، مدد“۔ اس کے ساتھ ہی وہ کمرے سے نکل بھاگی۔ جلدی سے سیڑھیاں اتر کر وہ جنگل کی طرف بھاگ گئی۔ اس کے بعد وہ کبھی ریچھوں کے گھر کی طرف نہیں گئی۔ ختم شد۔

علم (جواب کہانی میں ہے)	1- وہاں کتنے ریچھ تھے؟ 2- ننھی لڑکی نے کیا کھایا؟
فہم (کہانی کی سمجھ ظاہر کرتا ہے)	1- جنگل میں کون سیر کر رہا تھا؟ 2- ننھی لڑکی کس کے گھر میں داخل ہوئی؟
اطلاق (معلومات کو مختلف سیاق و سباق میں استعمال کرنا)	1- کیا آپ کے خیال میں ننھی لڑکی نے دلیا چکھا (کیوں؟) 2- کیا آپ کے خیال میں ریچھ اکثر جنگل کی سیر کرتے تھے (کیوں؟)
تجزیہ (معلومات کو الگ الگ کر کے اصول معلوم کرنا)	1- کیا ننھی لڑکی کی حرکات درست تھیں؟ تشریح کریں۔ 2- آپ کے خیال میں ننھی لڑکی پھر کبھی ریچھوں کے گھر میں کیوں نہیں گئی؟

<p>1- تینوں پیالوں کی شکل کیسی تھی؟ آپ کیسے جانتے ہیں؟</p> <p>2- آپ کے خیال میں یہ کہانی تین ریچھوں کے بارے میں کیوں ہے؟ جبکہ ریچھ نہ تو گھر میں رہتے ہیں اور نہ دلیا کھاتے ہیں۔</p>	<p>ترکیب (معلومات سے نئے نتائج اخذ کرنا)</p>
<p>1- آپ کے خیال میں ننھی لڑکی کا نام کیا تھا؟</p> <p>2- یہ کہانی ہمیں کیا سبق دیتی ہے؟</p>	<p>جائزہ (معلومات کو پرکھنا اور فیصلہ دینا)</p>

وسیلی مواد: متبادل سیشن 10

غور و خوض کی اعلیٰ سطحی مہارتیں¹

یہ بلوم ٹکسانومی کی قونی اقلیم کا خاکہ ہے²۔ اسے عموماً مثلث کی صورت میں پیش کیا جاتا ہے تاکہ

پتا چل سکے کہ کس مہارت کے سیکھنے کے لیے کس قدر وقت اور محنت درکار ہے۔ دوسرے لفظوں میں ہمیں علم اور معلومات کا ایک سیٹ فہم کے لیے درکار ہوتا ہے اور اطلاق سے پہلے عمدہ فہم کی ضرورت ہوتی ہے۔

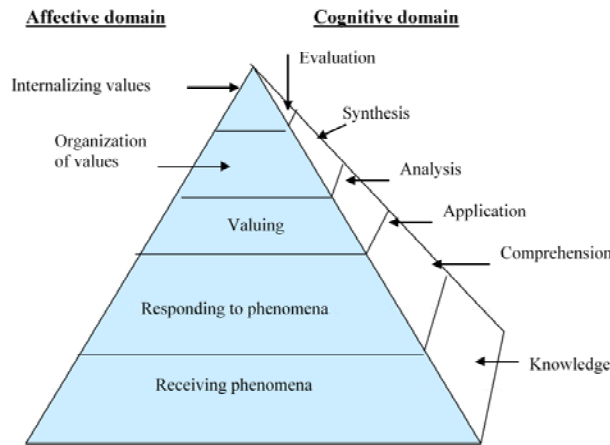
سکول کے کئی مضامین میں ہم طلبہ کو صرف علم دے رہے ہوتے ہیں اور توقع کرتے ہیں کہ وہ اسے استعمال کر سکیں گے۔ رٹا تحصیل علم کی بنیاد بنا ہوا ہے۔ بعض اوقات علم کا اطلاق نصاب کے لحاظ سے خود بخود ہوتا ہے۔ لوگ پڑھنا سیکھتے ہیں اور پھر پڑھنے لگتے ہیں۔ جس میں وہ دوسرے مضامین کا علم حاصل کرتے ہیں یا محض لطف اندوز ہوتے ہیں۔ وہ صرف مطالعے کی مشق کے لیے نہیں پڑھتے لیکن تدریس کا صرف یہی طریقہ طالب علم کوئی صورت حال کے قابل نہیں بناتا۔ انھیں حل یا علم کی طرف آنا چاہیے۔ مختصر طور پر یہ کہ وہ اپنے بارے میں نہیں سوچ سکتے۔ ایسا ہونے پر لوگوں کو آسانی سے راہ پر ڈالا جاسکتا ہے۔

ہم کئی بچوں کو نا کام دیکھتے ہیں وہ علم کا اطلاق نہیں سمجھ پاتے۔ دوسرے معاملے میں ان کے پاس علم تو ہوتا ہے (وہ امتحانی جواب تک محدود ہوتا ہے) لیکن وہ سمجھتے نہیں کہ وہ کیا کر رہے ہیں۔ جب ایسا ہوتا ہے، لوگ علم کو جلد بھول جاتے ہیں کیونکہ وہ انھیں ضروری محسوس نہیں ہوتا۔

تدریس سیکھنے کی مانند نہیں

آپ پڑھا سکتے ہیں لیکن یہ نہیں جان سکتے ہیں کہ طالب علم سیکھ بھی رہا ہے یا نہیں۔ تعلیم کا نتیجہ طالب علم کا فہم (سمجھ) ہے جس کا وہ اطلاق کر سکے اور روزمرہ زندگی میں اسے استعمال کر سکے، وہ معلومات کو نئے خیالات وضع کرنے کے لیے تجزیے اور ترکیب سے گزار سکے۔

بلوم نے ایک اور ٹکسانومی جذباتی نمو کے لیے بھی بنائی ہے۔ یہ موثر اقلیم کہلاتی ہے۔ یہ ہمیں جذباتی اور سماجی نمو کا پتا دیتی ہے۔ طالب علم کی اخلاقی نشوونما جاننے کے لیے ہمیں علم ہونا چاہیے کہ اس کے اندر مختلف قسم کی نمو کس طرح ایک دوسرے سے جڑی ہیں۔



¹ مواد بہ اجازت یونیسکو/INEE (PEP 2005)

² B.S. Bloom, (ed), Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals: Handbook 1, Cognitive Domain. New

York/Toronto, Longmans, Green, 1956.

ہم اساتذہ اکثر صرف علم مہیا کر دیتے ہیں۔ ہم فرض کر لیتے ہیں کہ طالب علم سیکھ رہے ہیں۔ بلوم کہتا ہے کہ یہ محض جذباتی لگن ہے جو موثراتی اقلیم (Affective domain) کا حصہ ہے جو معلومات وصول کرنے کا فیصلہ کرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ لوگ جو کسی سے تعصب رکھتے ہیں اسے سننا ہی نہیں چاہتے کیونکہ وہ نہ سننے کا انتخاب کرتے ہیں۔

مظاہر کو وصول کرنا	خواہش (سیکھنے کی) سے معلومات وصول کرتا ہے۔ معلومات رسمی طور پر منتقل نہیں کی جاسکتیں۔
مظاہر پر توجہ دینا	معقول گفتگو اور سوالات کے ذریعے معلومات کے ساتھ فعلیت سے نئی معلومات پیدا کرتا ہے۔
قدر پیمائی	نئی معلومات کی تشریح کرتا ہے اور اس کا جواز مہیا کرتا ہے۔ حساس اور باشعور رویے کے ذریعے جائز قدری فیصلہ دیتا ہے جو دوسرے متعلقہ سے منسلک ہوتا ہے۔ ذاتی مسائل حل کرنے کی اہلیت اور توجہ ظاہر کرتا ہے۔
اقدار کی تنظیم	علم اور متعلقہ اقدار کے مختلف اجزا کو جوڑتا ہے اور نئی معلومات کو سابقہ معلومات کے ساتھ ملا کر ترجیح بندی کرتا ہے۔ سمجھتا ہے کہ مختلف اقدار کے درمیان ایک توازن ہے۔ تنازعات حل کر سکتا ہے۔
اقدار اپنانا	اقدار پر مبنی معلومات کا ادراک کرتا ہے اور (انہیں استعمال کرتے ہوئے) رویے میں نئی اقدار کی معلومات کا اطلاق کرتا ہے۔ اقدار کی نظام رکھتا ہے جو رویے اور خود انحصاری کو کنٹرول کرتا ہے۔ (بیرونی کنٹرول کی ضرورت نہیں پڑتی)۔

مظاہر پر رد عمل اس وقت شروع ہوتا ہے جب ہم کسی خیال کو عقلی طور پر سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جیسے شمول اور تخیل، تاکہ مسائل کا تعمیری حل نکل سکے۔ تب ہم فیصلہ کرتے ہیں کہ (قدر پیمائی) کتنی اہم ہے۔ پھر ہم اپنی اقدار بنانے سے پہلے ترجیحات مقرر کرتے ہیں۔ اپنانے کا مطلب یہ ہے کہ وہ ہمیشہ ہمارے ساتھ ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ”اقدار تبدیل کرنا مشکل ہوتا ہے جو ہم بچپن میں سیکھ چکے ہوتے ہیں کیونکہ ہم انہیں اپنا چکے ہوتے ہیں“۔

موثراتی وقونی	مظہر وصول کرنا	مظہر پر توجہ دینا	قدر پیمائی	اقدار کی تنظیم	اقدار اپنانا
علم	علم ذہانت اور خواہش سے سنا جاتا ہے	سوالات علمی اور اقدار حوالے سے متعلق ہوتے ہیں	علمی حوالے کی (منطقی جواز سے) تشریح دلچسپی سے کر سکتا ہے	علم کے مختلف حصوں اور اقدار کے مابین تعلق پیدا کرتا ہے	سادہ اقدار پر مبنی رویے اور معیارات و تصورات اپناتا ہے
فہم	اعلیٰ سمجھ خواہش کے ساتھ	حقیقی بحث میں دلچسپی کے ساتھ حصہ لے سکتا ہے	ان دونوں کو اپنے حوالے سے ترکیب دے سکتا ہے	عقائد اور اقدار کو سمجھتا اور ذمہ داری قبول کرتا ہے	سادہ اقدار پر مبنی رویوں اور تصورات کو سمجھتا ہے
اطلاق	اگلی سطح بنانے کے لیے علم کو استعمال کرتا ہے اور علم کو اس سطح کے ساتھ جوڑتا ہے	اپنے نقطہ نظر کے حوالے سے بحث کر سکتا ہے	علم کے تمام اجزا کو استعمال کر کے قدری فیصلہ دے سکتا ہے	عقائد اور اقدار کے لیے مسائل اور متعلقہ اقدار کی ترجیح بندی کر سکتا ہے	مرکب اقدار نئے معیارات اور تصورات کو نئی صورت حال میں استعمال کر سکتا ہے

تجزیہ	امتیاز کے ساتھ اور بلا تعصب سن سکتا ہے اور ادراک کر سکتا ہے	مدلل تجزیے کی معاونت کے لیے خاص یا نیا نکتہ واضح کر سکتا ہے	علم کے تمام اجزاء کے بارے میں قدری فیصلہ دے سکتا ہے	مسائل اور اقدار کو صحیح طور پر ترجیح بند کر سکتا ہے	مرکب اقدار پر مبنی رویے کو سمجھتا اور ان کا اطلاق کر سکتا ہے
ترکیب	سن کر علم کے متعلقہ حصوں کے ساتھ جوڑ سکتا ہے	بحث میں نکات کو ایک کل کی صورت دے سکتا ہے	سابقہ سطحوں کے استعمال سے نیا قدری نکتہ وضع کر سکتا ہے	نئی اقدار پر مبنی خیالات کو دیگر نکات کے حوالے سے جانچ سکتا ہے	مندرجات اور اقدار کی تصدیق کے بعد متعدد صورتوں میں اپنا سکتا ہے
جائزہ	سنی سنائی کے بارے میں حقائق پر مبنی اپنی رائے رکھتا ہے	نکات کی توثیق کے لیے ادراکی سوالات کرتا ہے	موجود اقداری نظام کے ساتھ سنی گئی بات کا موازنہ کرتا ہے	نئے نکات کی اطلاقیات قبول کرتا ہے	نئے نکات کو اپناتا اور رویے بدلتا ہے

سیشن 11: صحت اور حفظان صحت

مقاصد:

- اس سیشن کے آخر میں شرکاء اس قابل ہوں گے کہ وہ:
- صحت سے متعلق نقصان دہ صورت سے آگاہ ہو سکیں۔
- طلبہ کو صحت اور حفظان صحت کی تدبیریں کے لیے حکمت عملیاں وضع کر سکیں گے۔

تقسیم اوقات

تعارف	5 منٹ
سرگرمی 1: اصول حفظان صحت	10 منٹ
سرگرمی 2: اصول حفظان صحت کی حکمت عملیاں	10 منٹ
سرگرمی 3: بیماری سے بچاؤ اور کمی کرنا	10 منٹ
نتیجہ	5 منٹ
کل	60 منٹ

مطلوبہ مواد

فلپ چارٹ ، مارکر، دیواروں پر چپکانے کے لیے گوند یا ٹیپ، ورک بک
بلوم ٹکسانومی اور سطحوں کی تعریفات پر تیار کردہ فلپ چارٹ

تعارف

فلپ چارٹ یا تختہ سیاہ پر مقاصد واضح طور پر لکھ لیں۔
گروپ کے ساتھ مل کر انھیں پڑھیں۔
ان پر تبصرہ یا تجویز کے بارے میں پوچھیں۔

پچھلے سیشن میں ہم نے ذہنی صحت کے مسائل سمجھے تھے جو تباہی کے نتیجے میں پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس سیشن میں ہم جسمانی صحت کے بعض مسائل پر بات کریں گے۔ جو ان حالات کی بنا پر پیدا ہوتے ہیں جو زندگیوں کی تعمیر نو کے بعد سامنے آئیں گے۔

عالمی ادارہ صحت نے صحت کے بارے میں کہا ہے کہ یہ جسمانی، ذہنی اور سماجی بہبود کا نام ہے نہ کہ محض بیماری کی عدم موجودگی۔

فلپ چارٹ پر صحت اور حفظان صحت کی تعریفیں لکھ لیں
اور تشریح کے وقت انھیں دکھائیں۔

حفظان صحت کے بارے میں کہا گیا ہے کہ یہ صحت کے تحفظ کے اصول اور قوانین اور ان کے عملی اطلاق کا کام

ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ بیماریوں سے بچاؤ اور صحت کے تحفظ کے لیے صاف ستھرا رہنا ضروری ہے۔

سرگرمی نمبر 1: اصول حفظان صحت (10 منٹ)

اس سرگرمی میں حفظان صحت کے پانچ اصول پوچھیں۔ شرکاء ان اصولوں کے بارے میں سوچیں خاص طور پر موجودہ صورت حال میں۔
شرکاء سے ورک بک کے صفحہ ۵۱ پر جانے کے لیے اور مشق مکمل کرنے کے لیے کہیں۔
شرکاء کو بتائیں کہ انھیں اس سرگرمی کے لیے دس منٹ دیے جاتے ہیں۔

سرگرمی نمبر 2: تدریس حفظان صحت کی حکمت عملیاں (20 منٹ)

چار یا پانچ شرکاء پر مشتمل گروپ بنائیں۔ شرکاء کو بتائیں کہ مشق میں بنائی گئی فہرست استعمال کریں اور گروہوں کے مابین مشترک اصول سامنے لائیں۔
شرکاء سے کہیں کہ انھیں پانچ اصول چننے ہیں جو گروہوں کے نزدیک بہت مشترک ہیں۔ ان کے لیے تدریسی حکمت عملی وضع کریں تاکہ طلبہ ان اصولوں کی ضرورت سمجھ سکیں۔ گروپ کا ہر فرد ورک بک میں دی گئی جدول پر کرے اور گروپ کا جواب فلپ چارٹ کے کاغذ پر لکھا جائے۔
اس مشق کے لیے پندرہ منٹ دیں۔
تمام گروپ جمع کر لیں اور فلپ چارٹ دیواروں پر لگا دیں۔ انھیں گھوم پھر کر تمام چارٹ پڑھنے اور مفید حکمت عملی نوٹ کرنے کے لیے کہیں۔
انھیں سوال جواب کے لیے پانچ منٹ دیں۔

سرگرمی نمبر 3: تدارک اور تقلیل (20 منٹ)

شرکاء کو بتائیں کہ اگرچہ حفظان صحت کی باقاعدہ سرگرمیاں ضروری ہیں لیکن بعض مخصوص بیماریاں ہوتی ہیں۔ جو عارضی پناہ گاہوں، آلودہ پانی، ناکافی پانی اور زلزلے کے بعد کی صورت حال میں پیدا ہو سکتی ہیں۔
گروپ سے کہیں کہ وہ ایک ایسے فرد کو منتخب کریں جس کے ساتھ وہ کام کرنا پسند کریں گے۔ واضح کریں کہ یہ سرگرمی جوڑوں کی صورت میں انجام دی جائے گی۔ لیکن ہر فرد اپنی ورک بک کی جدول خود پر کرے گا۔
شرکاء سے ورک بک کے صفحہ نمبر 53 کھولنے کے لیے کہیں بتائیں کہ جوڑے فہرست میں شامل مسائل صحت پڑھیں گے اور وہ صورت حال بیان کریں گے جس میں ان مسائل کے بڑھنے کے امکانات ہوتے ہیں۔ تیسرے کالم میں تدارک اور تقلیل کرنے کے حصے کو پر کریں۔ جب جوڑے کام کر رہے ہوں تو بھی ہر فرد اپنی ورک بک مکمل کرے۔
شرکاء سے کہیں کہ اس کام کے لیے ان کے پاس پندرہ منٹ ہیں۔
جب شرکاء مشق مکمل کر لیں تو انھیں ایک یا دو مثالیں دیں جو متعلق اور تکمیل کے قابل ہیں۔

جب جوڑے کام کر رہے ہوں تو گھوم پھر کر دیکھیں تاکہ بحث کے لیے اچھی مثالیں آپ کے سامنے آ سکیں۔

مسائل صحت	اندیشے کے حالات	تدارک، تقلیل اور تداخل
اسہال زیادہ تعداد میں اکٹھے رہنا صفائی کی سہولتیں
ہیضہ غیر معیاری یا ناکافی مقدار میں پانی پانی کی صفائی
پیشاب کمزور ذاتی حفظان صحت، صابن یا پانی کی کمی کی وجہ سے ذاتی حفظان صحت
 ناکافی صفائی سے علاج
 صحت کی دیکھ بھال کے لیے ناکافی خدمات موثر خدمات جن سے بیماریاں پھوٹنے کا اندیشہ کم ہو

ملیریا اور دیگر چھوت کی بیماریاں جیسے ٹائیفائیڈ کھڑا ہوا پانی جس میں مچھر اور چھوت کی دیگر صورت حال پیدا ہو۔ وہ علاقے جہاں بیماریاں منتقل کرنے والے نامیہ عام ہوں آبادی کی کثرت جس میں مچھر کاٹنے کے مواقع زیادہ ہوں صحت کی تعلیم، شعور پروان چڑھانا (کھڑے پانی کے اندیشے)۔ مچھر دانی کا استعمال۔ بیماریوں کی علامات کی سمجھ۔ بیماریوں پر قابو پانے کے سہارے جیسے اقدامات محکمہ صحت کی طرف سے موثر خدمات
سائنس کی بیماریاں (نمونہ سمیت) ناکافی پناہ گاہ ناکافی خدمات صحت خوراک کی کمی برسات کا موسم بہتر پناہ گاہ (آندھی سے محفوظ مگر ہوادار) خشک کپڑے (گیلے ہونے کے بعد) اینٹی بائیوٹکس ادویہ، ڈاکٹر کے مشورے سے
پانی سے پیدا ہونے والی بیماریاں آلودہ پانی (کوڑا کرکٹ، گندگی، بول و براز) ناکافی صاف پانی (ابالانہ گیا ہو) ناکافی حفظان صحت کھانا پکانے، دھونے اور پینے کے لیے پانی ابالا جائے (جہاں ممکن ہو) پانی صاف کرنے کی گولیاں استعمال کی جائیں۔ پانی ڈھانپ کر رکھا جائے۔ کپڑے اور بستر گیلے نہ ہوں۔ ضد حیوی ادویہ کا استعمال
جلد کی متعدی بیماریاں ناکافی حفظان صحت پناہ گاہوں میں صحت کی ناکافی سہولتیں پانی اور صابن سے باقاعدہ دھلائی جلد پوری طرح خشک ماحول سے جراثیموں کا اخراج زیر نگرانی ادویات کا استعمال
ٹیفینس کھلے زخم (تباہی کے باعث) ناکافی حفظان صحت صاف زخم (اینٹی سپٹک، صابن اور پانی سے) صاف کپڑے یا پٹی سے زخم ڈھانپنا فوری طبی امداد
جانوروں سے متعدی بیماری ناصاف ذبیحہ بیمار جانوروں کو چھونا جانوروں میں بیماری کی بڑھی ہوئی شرح جانوروں کا ذبیحہ اسلامی طریقے پر یقینی ہو (گوشت حلال ہو) اینٹی بائیوٹکس (ضد حیوی) ادویات کا استعمال، ڈاکٹر کے مشورے سے۔

نتیجہ (5 منٹ)

آفت کی صورت میں بنیادی صحت اور حفظان صحت بہت مشکل ہوتے ہیں۔ کیونکہ بہت سا بنیادی ڈھانچا ہسپتال وغیرہ تباہ ہو چکے ہوتے ہیں۔ اس طرح کی صورت حال میں لازم ہے کہ بنیادی اصول دوبارہ سامنے لائیں کیونکہ تباہی کا شکار لوگ عموماً انھیں نظر انداز کر دیتے ہیں اور بچے پوری طرح انھیں سیکھ بھی نہیں سکتے۔

وسیلی مواد: سیشن 11

اصول حفظان صحت

- 1- کھانے سے پہلے اور ٹائلٹ کے استعمال کے بعد ہاتھ دھونا۔
- 2- دانت روزانہ برش سے صاف کرنا۔ کپڑے یا نمک سے بھی دانت صاف کیے جائیں تو صحت مندر رہتے ہیں۔
- 3- روزانہ نہانا۔
- 4- چھینکتے یا کھانے وقت ناک اور منہ کو کپڑے سے ڈھانکنا۔
- 5- تھوکنے یا ناک صاف کرنے کی عادت پر قابو پانا۔
- 6- ٹائلٹ کے حصوں کو نہ چھونا۔
- 7- خوراک کو صاف پوش سے ڈھانپنا
- 8- صاف یا ابلا ہوا پانی استعمال کرنا اور پانی ڈھانپ کر رکھنا۔
- 9- کھانا پکانے والے علاقے اور آلات برتن وغیرہ کو صاف رکھنا اور صاف کپڑے سے ڈھانپنا۔
- 10- پھلوں اور سبزیوں کو اچھی طرح دھونا اور گلنے سڑنے سے بچانا۔
- 11- گندے پانی کا موزوں نکاس تاکہ مچھر نہ پھیلے۔ (ضائع شدہ پانی کو واٹر پلانٹ یا درختوں میں ڈالنا)
- 12- کوڑا کرکٹ کو مٹی میں دبانا، گندگی وغیرہ کو ڈھانپنا وغیرہ۔

سیشن 12: سکول کمیٹیوں کا کردار (SMC/PTA)

مقاصد:

- اس سیشن کے آخر میں شرکاء اس قابل ہوں گے کہ وہ:
- ان طریقوں کو جان سکیں گے جن سے سکول کمیٹیاں سکول کی مدد کر سکتی ہیں۔
- کو دوبارہ شروع کر سکیں گے۔
- کو تعلیم پر زلزلے کے بعد کی صورت حال کے پیش نظر موثر بنانے کے لیے تحریک دے سکیں گے۔

تقسیم اوقات

تعارف	5 منٹ
سرگرمی 1: مباحثہ	3 منٹ
سرگرمی 2: ضرورتیں اور رد عمل	4 منٹ
نتیجہ	5 منٹ
کل	8 منٹ

مطلوبہ مواد

فلپ چارٹ ، مارکر، دیواروں پر چپکانے کے لیے گوند یا ٹیپ، ورک بک

تعارف

پاکستان میں SMC/PTA کا تصور بالکل نیا ہے۔ مزید برآں سکول کمیونٹی زلزلے سے بری طرح متاثر ہوئی ہے اور اس کے پیشہ ورانہ، مالیاتی، جذباتی اور دیگر وسائل پر غیر ضروری بوجھ بڑھ گیا ہے۔

اس سیشن میں بتایا گیا ہے کہ اساتذہ والدین، سرپرستوں اور معاشرے کے دیگر ارکان کو SMC/PTA میں شامل کر سکتے ہیں۔ اس سے والدین کو پتا چلتا رہے گا کہ ان کے بچوں کی ترقی کے لیے کیا کچھ ہو رہا ہے اور سکول کے لیے کمیونٹی کی طرف سے کیا مدد درکار ہے؟

سرگرمی نمبر 1: مباحثہ ("سکول کمیٹیاں مدد نہیں کر سکتیں" 30 منٹ)

شرکاء کو دو گروپوں میں بانٹیں۔ بتائیں کہ وہ مباحثے میں شرکت کر رہے ہیں۔ ایک گروپ کو اس موضوع کے حق میں اور دوسرے کو موضوع کے مخالف دلائل دینے کو کہیں۔
بتائیں کہ اس مباحثے کے چند خاص اصول و ضوابط ہیں۔

یعنی ہر نکتہ مختلف ہو۔ (ایک نکتہ بار بار دہرایا نہ جائے)۔ پہلے گروپ کے پاس گیند ہے جو وہ پہلا نکتہ بیان کرنے کے بعد دوسرے گروہ کی طرف پھینکیں۔ دوسرا گروپ اس نکتے کو رد کرنے کی کوشش کرے اور پھر اپنا نکتہ بیان کرے۔ اس کے بعد وہ گیند پہلے گروپ کی طرف اچھالیں۔

بتائیں کہ ہر گروپ اپنی دلیل وضع کرے لیکن یہ بھی سوچے کہ دوسرا گروپ اس کے خلاف کیا کہے گا اور اس کے خلاف بھی دلیل پہلے سے سوچ لے۔ شرکاء سے کہیں کہ اس کام کے لیے ان کے پاس 15 منٹ ہیں تاکہ وہ دلیلیں سوچ لیں۔ انھیں تیاری کے لیے ورک بک (صفحہ 54) دیکھنے کے لیے کہیں۔

مکتہ استدلال

پہلا گروپ کیونٹی مدد نہیں کر سکتی	دوسرا گروپ کیونٹی مدد کر سکتی ہے
ہر شخص زلزلے سے اتنا متاثر ہے کہ لوگوں کے پاس سکول کی مدد کے لیے وقت نہیں۔	لوگوں کو نفسیاتی طور پر صحت یاب ہونے کی ضرورت ہے تاکہ وہ مثبت مستقبل تعمیر کر سکیں۔
کئی متعلقہ لوگ یا تو مر چکے ہیں یا پھر نقل مکانی کر چکے ہیں۔ باقی جو بچے ہیں وہ اس کے لیے تیار نہیں۔	اگر اساتذہ ایسے اجلاس کر کے کیونٹی کو بتائیں کہ وہ کیا کر سکتے ہیں تو وہ یقیناً مدد کریں گے۔
ہمیں زلزلے سے بچنے والے سکول تعمیر کرنے کی ضرورت ہے۔ نیا فرنیچر اور آلات مہیا کرنے ہیں۔ کیونٹی بے حد غریب ہے اور رقم نہیں دے سکتی۔	انتہائی قلیل چندہ بھی مددگار ہو سکتا ہے۔ مدد صرف مالی نہیں۔ نفسیاتی اور جذباتی مدد بھی مہیا ہو سکتی ہے۔
والدین سکول آنے سے گھبراتے اور شرماتے ہیں۔ وہ اساتذہ کو ماہر سمجھتے ہیں۔ اس لیے تعلیم اساتذہ کی ذمہ داری ہے۔	اساتذہ والدین اور کیونٹی کو خوش آمدید کہیں۔ مختلف مواقع پر انھیں بلائیں تاکہ وہ اپنے بچوں کا کام دیکھیں، آرٹ اور ڈرامے دیکھیں۔ اس طرح والدین سکول آنے سے گھبرائیں گے نہیں۔
زلزلے کے بعد صرف لوگوں کے سکول تک آنے جانے کے علاوہ بھی کئی اہم ترین کام کرنے کے لیے موجود ہیں۔	جب والدین شامل ہوں گے تو بچوں کو تحریک ہوگی۔ والدین اور کیونٹی عطیہ دہندگان پر اساتذہ کی نسبت زیادہ اثر انداز نہ ہو سکتے ہیں۔
لیکن ماہر تو ہم ہیں (اساتذہ)	ہر تعلیم سکول ہی میں نہیں ہوتی۔ کیونٹی میں بھی بہت سی دانش موجود ہے جسے استعمال کیا جاسکتا ہے اور جب کیونٹی سکول میں ہونے والے کاموں کو جانے گی تو اساتذہ کے لیے عزت بڑھے گی۔
لیکن سکول والدین اور کیونٹی کے لیے نہیں، یہ اساتذوں اور شاگردوں کا علاقہ ہے۔	سکول کیونٹی نفسیاتی ملکیت پیدا کرتی ہے یعنی والدین اور کیونٹی اس سے متعلق ہونے کے باعث زیادہ توجہ دیں۔

مندرجہ ذیل صرف ممکنہ حد تک درج کیے گئے ہیں۔ تاکہ اگر شرکاء ان کا ذکر نہ کریں تو انھیں شامل کیا جائے۔

تیاری کے بعد دونوں گروپ بحث کریں۔ یاد دلائیں کہ وہ ایک نکتہ صرف ایک بار استعمال کر سکتے ہیں۔ بحث کے آخر میں، اہم نکات کو ایک فلپ چارٹ پر لکھیں۔ شرکاء سے کہیں کہ کیا وہ محسوس کرتے ہیں کہ سکول کمیٹیاں مفید ہو سکتی ہیں۔

شرکاء کو سکول کمیٹیوں کے بارے میں دلائل ورک بک میں لکھنے کے لیے کہیں۔

سرگرمی نمبر 2: ضرورتیں اور جوابی عمل (40 منٹ)

شرکاء چھوٹے گروپ بنائیں (3 یا 4 افراد کے) شرکاء سے کہیں کہ وہ ورک بک کا صفحہ ۵۵ کھولیں۔ گروہوں سے کہیں وہ پہلے کالم میں سکول کی پانچ سب سے بڑی ضرورتیں درج کریں۔ لیکن اس میں تعمیر نو اور تربیت اساتذہ شامل نہ کریں۔
دوسرے کالم میں وہ ہر ضرورت کے لیے ایک نکتہ درج کریں جہاں SMC/PTA مدد کر سکتی ہے۔

اس مشق کے لیے گروپ کے پاس 20 منٹ ہیں

ضرورتیں	مدد
بچے سکول نہیں آ رہے۔	معاشرے میں وکالت کر سکتے ہیں اور خاندانوں کو بچے سکول بھیجنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ خاص طور پر لڑکیوں کو وظیفہ دے کر۔
اساتذہ کی تعداد نا کافی ہے۔	معاشرے سے ایسے لوگ تلاش کر سکتے ہیں جو تدریس میں معاونت کریں خاص طور پر خواتین کے حوالے سے حکام کو بتا سکتے ہیں۔
مناسب تعداد میں مواد تعلیمی معاونات موجود نہیں۔	معاشرے میں ایسے معاونات تیار کر سکتے ہیں جو مقامی مواد بنے ہوں یا پھر انھیں خریدنے کے لیے رقم مہیا کر سکتے ہیں۔
بچے صدے کا شکار ہیں۔	ایسے افراد کو سامنے لا سکتے ہیں جو بچوں کے مسائل سنیں، تفریح مہیا کریں اور انھیں امداد دے سکیں۔
اساتذہ پر بوجھ بڑھ گیا ہے۔	کچھ ذمہ داریاں اٹھا سکتے ہیں مثلاً کھیل کے میدان کے فرائض، سکول کی صفائی، مالی انتظام، انتظامی کوائف، ضروریات کا جائزہ۔

بیس منٹ بعد سارے گروپ جمع کر لیں۔ پہلے گروپ سے کہیں وہ پہلا مسئلہ پیش کرے اور حل کے لیے SMC کا ممکنہ کردار بیان کرے۔ پوچھیں کہ کیا دوسرے گروہوں کے پاس مختلف حل موجود ہیں۔

پھر اگلے گروپ سے پوچھیں اور اسی طرح بڑھتے جائیں SMC کے ممکنہ کردار درج کرتے جائیں۔ انھیں تختہ سیاہ یا فلپ چارٹ پر لکھیں۔
بحث کی اجازت دیں اور شرکاء کو بتائیں کہ تعمیر نو کرنا ہے تو ان دنوں میں کمیونٹی کی معاونت بے حد اہم ہے۔

نتیجہ

اگرچہ کمیونٹی نذر لے کی آفت سے بے حد متاثر ہوئی ہے۔ دوسروں کی مدد کرنا صحت یابی کے لیے ضروری ہے اور اسلام کی تعلیم بھی یہی ہے۔ تو نہ صرف یہ کہ سکول کمیٹیوں کے دوبارہ بنائے جانے سے نہ صرف سکولوں کی مدد ہوگی بلکہ اس سے کمیونٹی کی اپنی مدد بھی ہوگی۔

وسیلی مواد: سیشن 12

سکول کمیٹیاں مدد دینے کے لیے کیا کر سکتی ہیں:

ضروریات	مدد
بچے سکول نہیں آرہے۔	معاشرے میں وکالت کر سکتے ہیں اور خاندانوں کو بچے سکول بھیجنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ خاص طور پر لڑکیوں کو وظیفہ دے کر۔
اساتذہ کی تعداد نا کافی ہے۔	معاشرے سے ایسے لوگ تلاش کر سکتے ہیں جو تدریس میں معاونت کریں خاص طور پر خواتین کے حوالے سے کام کو بنا سکتے ہیں۔
مناسب تعداد میں مواد تعلیمی معاونات موجود نہیں۔	معاشرے میں ایسے معاونات تیار کر سکتے ہیں جو مقامی مواد بنے ہوں یا پھر انھیں خریدنے کے لیے رقم مہیا کر سکتے ہیں۔
بچے صدمے کا شکار ہیں۔	ایسے افراد کو سامنے لا سکتے ہیں جو بچوں کے مسائل سنیں، تفریح مہیا کریں اور انھیں امداد دے سکیں۔
اساتذہ پر بوجھ بڑھ گیا ہے۔	کچھ ذمہ داریاں اٹھا سکتے ہیں مثلاً کھیل کے میدان کے فرائض، سکول کی صفائی، مالی انتظام، انتظامی کوائف، ضروریات کا جائزہ۔
لڑکیاں سکول میں نہیں آتیں۔	کو تربیت دی جاسکتی ہے کہ وہ کمیونٹی میں وکالت کر کے لڑکیوں کو سکول بھجوانے کی تحریک دیں۔ اس مقصد کے لیے مشاورت اور معاونت/ امداد وغیرہ کے طریقے اپنائیں۔
زیادہ لڑکیاں سکول چھوڑ رہی ہیں۔	کمیونٹی میں تحریک دے سکتے ہیں کہ لڑکیاں تعلیم مکمل کریں۔
تفریحی اور ہم نصابی سرگرمیاں نا کافی ہیں۔	لڑکے اور لڑکیوں سب کے لیے ایسی سرگرمیوں کا اہتمام کر سکتے ہیں۔
طلبہ کے لیے کیریئر اور مزید تعلیم کی مشاورت کی کمی ہے۔	ایسے مقررین کو مختلف بستیوں اور یونیورسٹیوں سے بلا سکتے ہیں۔ طلبہ کے ساتھ سیمینار، مذاکرے، اجلاس بھی منعقد ہو سکتے ہیں۔

PTA کی ساخت (حکومت صوبہ سرحد)

- ☆ پرنسپل (سیکرٹری)
- ☆ والدین کے منتخب چار نمائندے
- ☆ متعلقہ ناظم یونین کونسل کے نامزد کردہ ارکان
- ☆ والدین کے چار نمائندوں سے منتخب کردہ ریٹائرمنٹ سرکاری ملازم
- ☆ دیہات کا کوئی سرکردہ شخص (والدین کا منتخب کردہ)

PTA کا دائرہ کار

- ☆ خواندگی اور حاضری کو بہتر بنانے کے لیے والدین کو تحریک دے کہ وہ بچوں کو سکول بھیجیں
- ☆ بچوں کو سکول چھوڑنے سے روکنے اور واپس لانے میں مدد دے
- ☆ اساتذہ کی غیر حاضری پر طلبہ کے بارے میں ان کے رویوں کو مانیٹر کرنا اور مناسب کارروائی کے لیے ضلعی تعلیمی حکام کو رپورٹ کرنا
- ☆ سکول کی عمارات اور دیگر روزمرہ ضروریات کے لیے مدد مہیا کرنا
- ☆ تحصیل و ضلع کی سطح پر تعلیمی حکام کو وسائل اور معیار کی بہتری کے لیے تجاویز دینا
- ☆ سرکاری رقوم کے علاوہ کمیونٹی سے رقوم حاصل کرنا تاکہ غیر تنخواہی اخراجات مثلاً تعلیمی مواد یا استعمال ہونے والی اشیاء خریدی جاسکیں
- ☆ PTA کا صدر والدین کے چار نمائندوں میں سے PTA کے تمام ارکان منتخب کریں گے۔ سیکرٹری PTA کا کوئی ووٹ نہیں ہوگا
- ☆ PTA کا عرصہ تین سال ہوگا۔ اگر کسی والدین کے بچے سکول سے تعلیم مکمل کر لیتے ہیں تو ان والدین کی جگہ جلد ہی دوسرا نمائندہ منتخب کر لیا جائے۔ کوئی والدین PTA کے رکن نہیں رہ سکتے اگر ان کا کوئی بچہ سکول میں نہ پڑھ رہا ہو
- ☆ PTA کے اجلاس کے کورم کے لیے پانچ ارکان ہونا ضروری ہیں
- ☆ PTA کے بینک اکاؤنٹ اور مالیات پر صدر اور سیکرٹری دونوں کے دستخط ہوں گے
- ☆ سکول کے مفاد میں کوئی بھی دوسرے اقدامات کرے

PTA کی ذمہ داریاں

☆ طبعی سہولتیں

- ☆ سکول عمارات کی تعمیر اور مرمت
- ☆ سکول فرنیچر کی فراہمی اور مرمت
- ☆ موجود سہولتوں کی بہتری اور نئی سہولتوں کی فراہمی
- ☆ سکول عمارات اور آلات کو غلط اور غیر قانونی استعمال سے روکنا
- ☆ فرنیچر، سائنسی آلات اور دیگر اشیاء ضرورت کے مطابق خریدنے میں مدد دینا
- ☆ سکول میں بنیادی سہولتیں بہم پہنچانا

اساتذہ

- ☆ اساتذہ کو خصوصاً معلمات کو تحفظ دینا
- ☆ اساتذہ کی حاضری یقینی بنانا
- ☆ اساتذہ کی مستقل غیر حاضری اور ناقص کارکردگی سے اعلیٰ حکام کو مطلع کرنا
- ☆ غیر مقامی اساتذہ (خاص طور پر معلمات) کو مفت رہائش مہیا کرنا
- ☆ زائد اساتذہ کی خدمات (کمیونٹی کے خرچ پر) حاصل کرنا
- ☆ طویل رخصت پر متبادل اساتذہ کا انتظام کرنا

طلبہ

- ☆ غریب طلبہ کے لیے مالی تعاون حاصل کرنا
- ☆ کمیونٹی کے تمام بچوں خصوصاً لڑکیوں کے لیے تعلیم کا حصول یقینی بنانا
- ☆ سکول کی شرح داخلہ بڑھانا
- ☆ اخراج کی شرح کم کرنا
- ☆ طلبہ کی کرداری تربیت کے لیے کام کرنا
- ☆ غریب مگر ذہین طلبہ کے لیے مالی امداد مہیا کرنا
- ☆ ذہین بچوں کے لیے وظیفہ حاصل کرنا
- ☆ طلبہ کے لیے کتابیں اور وردی مہیا کرنا
- ☆ مذہبی، تعلیمی اور قومی دنوں کو منانا تاکہ طلبہ کی حوصلہ افزائی اور تحسین کے ذریعے تعلیم پر روانہ چڑھے
- ☆ طلبہ کے مسائل کے بروقت حل تلاش کرنا

نظم و نسق سے متعلق امور

- ☆ PTA کا ماہانہ اجلاس منعقد کرنا
- ☆ ضلعی انتظامیہ اور محکمہ تعلیم سے رابطہ کرنا اور انھیں سکول کے مسائل کی اطلاع دینا
- ☆ PTA کا بینک اکاؤنٹ کھولنا تاکہ آمدنی اور اخراجات کا صحیح حساب رکھا جاسکے اور سال کے آخر میں اس کی ایک نقل EDO کے دفتر میں بھیجنا
- ☆ PTA کے اخراجات اور دیگر معاملات کا فیصلہ کرنا اگرچہ سیاسی، متمول افراد اور حکام کی مداخلت عام ہوتی ہے، اس کا تدارک کرنا

سیشن 13: کورس کے نتائج

مقاصد:

اس سیشن کے آخر میں شرکاء اس قابل ہوں گے کہ وہ:
..... اس کورس کے مندرجات اور طریق کار پر تنقیدی رائے دے سکیں۔

تقسیم اوقات

تعارف	5 منٹ
سرگرمی 1: جائزہ	15 منٹ
نتیجہ	5 منٹ
کل	25 منٹ

مطلوبہ مواد

سر ٹیفلیٹ (اگر دینا مقصود ہوں)۔ پہلے سے تیار فلپ چارٹ

تعارف

اس سارے وقت میں جب ہم یہاں اکٹھے تھے، ہم نے بہت سے موضوعات کا احاطہ کیا۔ ان میں سے کئی عنوانات پر ہم ہفتوں وقت صرف کر سکتے ہیں۔ مہینوں گفتگو کر سکتے ہیں۔ اگرچہ ہم اس کورس میں ایسا نہیں کر پائے مگر آپ علم اور معلومات کہیں سے بھی حاصل کر کے اپنے ساتھیوں کے ساتھ ان پر بحث کر سکتے ہیں۔ علم اور تجربات میں شریک ہو کر ہم سب پیشہ ورانہ طور پر نشوونما پاتے ہیں۔ اس سے تعلیمی نظام کی بہتری ہوتی ہے اور یوں ہم تعلیم اور معاشرے کی ان آفتوں سے عہدہ برآ ہونے میں مدد کر سکتے ہیں۔ ”آئیں ہم کمر کس لیں“۔

جائزہ

دیوار پر ان چارٹوں کو اس طرح لٹکا دیں کہ لوگ ان تک آسانی سے پہنچ سکیں۔

شرکاء سے کہیں کہ جائزے کے لیے اوراق پر کرنے ہیں۔ لوگ ہر ورق کے ایک کالم میں اس حوالے سے دستخط کریں جس طرح سے وہ محسوس کرتے ہیں۔

مندرجات (ہم نے کیا سیکھا؟)

مثبت (+) کالم اس لیے ہے کہ آپ نے مندرجات کو مفید پایا اور یہ آپ کی ضرورتیں پورا کرتا ہے۔
منفی (-) کالم پر اس وقت دستخط کریں۔ جب آپ یہ محسوس کریں کہ مندرجات سے آپ کی ضرورتیں پوری نہیں ہونیں۔
ستارے (☆) کا کالم تب پُر کریں اگر آپ کے پاس کوئی اور تبصرہ موجود ہے اور آپ اس حصے کو نامزد کر سکیں جس میں زیادہ کام کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔

منفی (-) کالم میں تب دستخط کریں اگر آپ طریق کار کو مفید یا متعلق نہ پائیں۔

سہولت کار (تربیت کار کا انداز اور رویہ)

منفی (-) کالم میں تب دستخط کریں جب آپ سہولت کار میں بہتری کی ضرورت محسوس کرتے ہوں۔

حاصلات (ہم اب کیا سمجھتے ہیں؟)

منفی (-) کالم میں تب دستخط کریں اگر آپ یہ سمجھیں کہ آپ اس پر عمل نہیں کر سکتے۔

ستارہ (☆) کالم میں اپنی تجویز لکھیں کہ آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

ٹول کٹ

منفی (-) کالم میں دستخط کریں اگر آپ کو ٹول کٹ مل گئی ہے لیکن کچھ چیزیں کم ہیں۔

ستارہ (☆) کالم میں تب دستخط کریں اگر آپ کو ٹول کٹ بالکل نہیں ملی۔

مندرجات		
☆	-	+

ٹول کٹ		
☆	-	+

حاصلات		
☆	-	+

جائزے کے اوراق مکمل ہونے کے بعد شرکاء کا اس کام کے لیے شکریہ ادا کریں۔

اگر کوئی رسمی اختتامی تقریب باقی ہو تو مہمان کا تعارف کرائیں اور اسے اختتامی کلمات ادا کرنے کے لیے کہیں۔ شرکاء کا اس محنت کے لیے شکریہ ادا کریں اور باقی کارکنوں کا

شکریہ بھی ادا کریں جنہوں نے پس پردہ خدمات انجام دیں (ماکولات و مشروبات یا دفتری خدمات انجام دینے والے وغیرہ)